

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ГОРЛІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ ІНОЗЕМНИХ МОВ
ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «ДОНБАСЬКИЙ
ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

РЕКОМЕНДОВАНО до захисту
Протокол засідання кафедри
№ _____

Корсун Олена Євгенівна

Кваліфікаційна робота

**ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ АДАПТАЦІЙНИХ РЕСУРСІВ
ОСОБИСТОСТІ В КРИЗОВІЙ СИТУАЦІЇ ПЕРЕПРОФІЛЮВАННЯ
ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

на здобуття освітнього ступеня бакалавра
зі спеціальності 053 Психологія
галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки
освітньо-професійної програми Практична психологія

Науковий керівник:
канд. псих. наук,
доцент
Резнікова О.А.

Дніпро – 2024

АНОТАЦІЯ

У статті подано аналіз проблеми адаптаційних ресурсів психіки дорослої людини в період кризи. Дана проблематика розглядається в контексті фактору перепрофілювання, що спричинив кризу. Визначено перелік адаптаційні механізмів дорослих в період кризи та їх важливість для психологічного здоров'я. Проаналізовано загальні показники адаптаційних проявів психіки дорослого в процесі подолання кризових явищ та зміну їх рівня в процесі перепрофілювання. Показано взаємозв'язок зміни показників невротизму, життєстійкості тощо для дорослих людей, які зіткнулись із зміною сфери діяльності. Доведено, що здатність індивіда добре функціонувати в кризових ситуаціях залежить від адаптивних проявів особистості. Запропоновано програму розвитку конструктивної адаптаційної поведінки дорослої особистості в кризовій ситуації перепрофілювання.

Ключові слова: криза, особистість, адаптаційні ресурси, період дорослості, невротизм, життєстійкість, перепрофілювання, психофізіологічний стан.

ABSTRACT

The article presents an analysis of the problem of adaptive resources of the adult during the crisis. This problem is considered in the context of the factor of reprofiling that caused the crisis. A list of adaptation mechanisms of adults during the crisis and their importance for psychological health is determined. The general indicators of the adaptive manifestations of the adult psyche in the process of crisis overcoming and changes in their level in the process of reprofiling are analyzed. The relationship between changes in indicators is shown neuroticism, resilience, etc., for adults who had to deal with the change of profession. It has been proven that an individual's ability to function well in crisis depends on the adaptive manifestations of the individual. A program for the development of constructive adaptive behavior of an adult personality in a crisis of reprofiling is proposed.

Key words: crisis, personality, adaptive resources, adulthood, neuroticism, resilience, reprofiling, psychophysiological state.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДСТАВИ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЙНИХ ПРОЯВІВ ОСОБИСТОСТІ В КРИЗОВІЙ СИТУАЦІЇ ПЕРЕПРОФІЛЮВАННЯ	
1.1. Особистісна регуляція адаптаційних процесів.....	10
1.2. Адаптаційна поведінка та її значення у збереженні фізичного та психічного здоров'я людини.....	19
1.3. Кризові ознаки віку дорослості в процесі перепрофілювання.....	27
Висновки до розділу 1.....	40
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЙНИХ ПРОЯВІВ ДОРΟΣЛОЇ ОСОБИСТОСТІ В КРИЗОВІЙ СИТУАЦІЇ ПЕРЕПРОФІЛЮВАННЯ	
2.1. Методи та процедура експериментального дослідження.....	43
2.2. Аналіз кризових ситуацій зміни професійної діяльності у житті дорослої людини.....	46
2.3. Показники адаптаційних проявів особистості дорослої людини.....	48
2.4. Аналіз загального рівня невротизму у дорослих.....	55
2.5. Особливості зв'язку адаптаційних проявів особистості із загальним рівнем невротизму в зрілому віці.....	57
2.6. Аналіз впливу зміни професійної діяльності на психофізіологічний стан особистості.....	60
Висновки до розділу 2.....	68
РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ АДАПТАЦІЙНОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ В КРИЗОВІЙ СИТУАЦІЇ ПЕРЕПРОФІЛЮВАННЯ	
3.1. Програма розвитку конструктивної адаптаційної поведінки особистості в кризовій ситуації перепрофілювання.....	70
3.2. Показники ефективності програми розвитку конструктивної адаптаційної поведінки особистості в кризовій ситуації перепрофілювання.....	74
Висновки до розділу 3.....	77
ВИСНОВКИ.....	78

	4
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	82
ДОДАТКИ.....	93

ВСТУП

Останніми роками в розвитку різних дисциплін і напрямів психологічної науки окреслився важливий напрям, пов'язаний із вивченням психологічних особливостей адаптації особистості до стресових ситуацій. Це дозволяє продемонструвати та підкреслити активну та творчу роль людини в побудові та реалізації власного життєвого шляху. Загальна концепція психологічної адаптації як процесу індивідуального розвитку особистості обговорювалася як у зарубіжній психологічній літературі (наприклад, Ф. Харріган, Н. Хан, Р. Лазарус, С. Фолкман), так і у вітчизняній (Ф.Е. Василюк, С.К., О.М. Балль, О.Г. Солодухова, В.М. Яртонська тощо) [11, с. 110].

Від народження до смерті людина стикається не тільки з масштабними соціальними потрясіннями, а й із подіями особистого життя (втрата близьких, хвороба, розлучення, безробіття, зміна професії тощо). У зв'язку з цим дорослість розглядається дослідниками як найбільш турбулентний період у житті людини. Згідно з відомою класифікацією Г. Крейга в сучасній базовій психології розвитку, дорослість і юність належать до безперервного періоду від 20 до 40 років. Поведінка людини в ранній дорослості пов'язана з набуттям професійної діяльності та саморозвитком, створенням сім'ї, вихованням дітей та використанням вільного часу для реалізації невідомого потенціалу особистості. Основним чинником розвитку в ранній дорослості є трудова діяльність, а головними завданнями дорослості є професійна автономія та створення сім'ї. Отже, дорослість можна розглядати як вік, сповнений стресових життєвих подій та кризових ситуацій, а також як період реалізації адаптаційних резервів особистості [107].

Професійна діяльність у житті людини є не лише засобом пізнання та перетворення навколишнього світу, а й умовою розвитку особистості, метою, потребою та сенсом життя, і загалом виступає як фактор існування та підтримки життєдіяльності людини. Світова ситуація, зумовлена виникненням глобальних проблем (таких як пандемія Covid-19 та війна) впливає на втрату робочих місць і

неможливість реалізації свого потенціалу в бажаній сфері. Колишні потреби та цінності зазнали трансформації: виникає потреба у задоволеності роботою та цінність прийняття відповідальності за власне життя та особистої автономії – що стає можливим за допомогою зміни професійної діяльності [54].

Виникнення високої необхідності професійної переорієнтації фахівців потребує вивчення у тих психологічних особливостей. Це означає розгляд аспектів вибору професії, ситуацій її зміни та особливостей прийняття рішень, що регулює професійний напрямок спеціаліста. Якщо раніше професія була на все життя, то на сьогоднішній день ця система стала більш гнучкою, динамічною, і значна кількість осіб, отримавши певну професію, не залишаються в ній на все життя і не працюють в одному і тому ж напрямку, а зберігають тенденцію до зміни. Зміна роботи часто супроводжується невизначеністю, страхом перед новими викликами та адаптацією до нових умов [102]. Адаптація це зміна на рівні цілісного організму в напрямку позитивного пристосування (позитивна адаптація) і негативного пристосування (негативна адаптація – дезадаптація). Традиційно всі адаптивні прояви особистості зводяться до цілісних форм реакцій, ситуацій, поведінкових патернів і поведінкових стратегій.

Серед наукового суспільства виконувалися дослідження на суміжні теми, як то професійне становлення сучасного фахівця (О.М. Кокун), аспекти професійної підготовки (Л.А. Руденко), психологічного сприяння формування професійної спрямованості (А.О. Курбатова), аналіз причин зміни професійного профілю (Л.А. Горбунова) [35; 36; 37; 39; 40] тощо. Саме тому вважається доцільним дослідити адаптивні прояви особистості в кризових ситуаціях, пов'язаних з професійною переорієнтацією, оскільки дана тема в такому контексті не була широко висвітлена в наявних наукових працях і є актуальною.

Мета роботи: вивчення взаємозв'язку між адаптивними рисами особистості та показниками психічного здоров'я в кризових ситуаціях зміни професії у дорослому віці.

Об'єкт дослідження: адаптивні прояви особистості в кризі.

Предмет дослідження: особистісні прояви (життєстійкість, ригідність

поведінкових стратегій) в процесі кризової адаптації в дорослому віці та їх зв'язок з показниками психічного здоров'я.

Гіпотеза дослідження: ефективність кризової адаптації в дорослому віці визначається такими особистісними рисами як життєстійкість, мобільність та конструктивність поведінкових стратегій. Низький рівень життєстійкості, висока ригідність та переважне використання неконструктивних адаптивних поведінкових стратегій можуть сприяти розвитку невротичних розладів у дорослих в кризовій ситуації (на прикладі зміни професії або роду діяльності).

Завдання дослідження:

1. Описати теоретичні засади дослідження розвитку адаптивних здатності особистості дорослих в кризових ситуаціях перепрофілювання.
2. Охарактеризувати типи криз, з якими стикаються дорослі, особливо в контексті перепрофілювання професійної діяльності.
3. Дослідити адаптивні прояви особистості в дорослому віці (гнучкість, рівні ригідності, поведінкові стратегії тощо), які найбільш ефективні в умовах професійної кризи.
4. Проаналізувати рівень невротизації як показник психічного здоров'я та взаємозв'язок між зміною професії та психофізіологічними станами особистості.
5. Розробити програми розвитку конструктивних адаптивних поведінкових стратегій у дорослому віці для людей, що стикнулись із ситуацією зміни професії, та дослідити їх ефективність.

Методи дослідження. Відповідно до мети та завдань дослідження було використано комплекс методів, серед яких теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення, абстрагування, систематизація), емпіричні (спостереження, інтерв'ю, анкетування) та математико-статистичні методи обробки даних (розрахунок середніх арифметичних, кореляційний аналіз (за критерієм Пірсона) [89]), Шкала соціальної адаптації Холмса – Рея [106], методика діагностики рівня адаптаційної гнучкості С. Мадді (адаптація Д.О. Леонтєва) [94], тест – опитувальник для вимірювання рівня ригідності особистості В.В. Нікіфорова [54], методика діагностики захисних стратегій поведінки Е. Хейма [74],

шкала визначення особистісного симптомокомплексу SCL-90 [91].

Матеріал дослідження і його обсяг, використаний для досягнення поставленої в роботі мети. Дослідження включало в себе три основні етапи які були окреслені теоретичними та практичними завданнями.

На першому етапі було проведено теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми адаптаційних ресурсів особистості в період кризи дорослості в процесі зміни професійної орієнтації; окреслено мету, гіпотезу та завдання дослідження; визначено час та прядок проведення емпіричного дослідження; обґрунтовано вибірку та методика дослідження. *На другому етапі* були послідовно проведені задані емпіричні процедури. Емпірично вивчалися механізми адаптації дорослих в кризових ситуаціях перепрофілювання, а також рівень невротизації як показник психологічного здоров'я. *На третьому етапі* була розроблена програма розвитку конструктивних адаптивних поведінкових стратегій у дорослому віці для людей, що стикнулись із ситуацією зміни професії, та було проведене дослідження ефективності напрацьованих програм.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що *вперше* досліджено та *поглиблено* знання різних механізмів адаптації особистості в умовах професійної кризи в період дорослості; *отримано* емпіричне підтвердження щодо адаптивних проявів особистості в процесі перепрофілювання в дорослому віці; поглиблено уявлення про рівень невротизації як показник психічного здоров'я та шляхи напрацювання конструктивних адаптивних поведінкових стратегій у дорослому віці для людей, що знаходяться на життєвому етапі зміни професії.

Теоретичне значення дослідження в розширенні теоретичних знань про адаптаційні механізми особистості, зокрема в умовах професійних змін; створенні нових моделей адаптації, які можуть бути використані в подальших дослідженнях та практиці; в поглибленні розуміння зв'язку між теоретичними концепціями адаптації та їх практичним застосуванням у кризових ситуаціях з метою подолання деструктивного впливу кризи на рівень психологічного здоров'я особистості в період дорослості.

Практичний вплив дослідження. Результати даної роботи дозволяють

напрацювати більш диференційовані психотерапевтичні та психопрофілактичні програми, спрямовані на формування конструктивних стратегій адаптивної поведінки у дорослому віці для людей, які проходять етап перепрофілювання.

Апробація результатів дослідження. Основні теоретичні положення та результати емпіричного дослідження відображено у збірнику матеріалів ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених «Мовна комунікація і сучасні технології у форматі різнорівневих систем» (Дніпро, 2024), а також в матеріалах ІІІ Міжнародної науково-практичної конференції «Вища технічна освіта ХХІ століття: виклики, проблеми, перспективи» (Івано-Франківськ, 2024).

Структура й обсяг магістерської роботи. Дослідження складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (110 найменувань) та додатку (1). Текст викладено на 100 сторінках, він містить дев'ять таблиць і шість малюнків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДСТАВИ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЙНИХ ПРОЯВІВ ОСОБИСТОСТІ В КРИЗОВІЙ СИТУАЦІЇ ПЕРЕПРОФІЛЮВАННЯ

1.1. Особистісна регуляція адаптаційних процесів

У психології добре відоме уявлення про те, що особистість є відносно стійким соціально-психологічним утворенням. Риси особистості набагато менше піддаються впливу часу, зовнішніх факторів і коливань гомеостатичної системи організму, ніж психічні процеси і психічні стани. У багатьох випадках особистості з високою ймовірністю можуть мати певні типи переживань і розвивати характерні психофізіологічні стани. Стійкість особистісних рис дає можливість прогнозувати поведінку людини в досить широкому діапазоні ситуацій. Стійкість не виключає можливості особистісних змін, що є важливою складовою взаємодії особистості з навколишнім середовищем. Вплив факторів навколишнього середовища, умов життя, психічні та фізичні захворювання можуть суттєво змінити структуру індивідуальної адаптації [3].

Під змінами адаптації зазвичай розуміють появу особистісних характеристик у відповідь на формування раніше недоступних умов життєдіяльності та кореляцій між ними, які б не виникали, якби умови залишалися об'єктивно постійними або суб'єктивно сприймалися як такі. Зміни в особистісній адаптації відрізняються тривалістю і зворотністю. Зазвичай вони охоплюють всю структуру особистості і зачіпають всі рівні особистісної адаптації. Зміни можуть відбуватися в межах психологічної норми, але можуть набувати і патологічних рис. Традиційно всю сукупність адаптивних змін особистості зводять до дискретних форм реакцій, ситуацій, способів поведінки та поведінкових стратегій. Відсутність чітких критеріїв дуже ускладнює розмежування цих форм. Тим не менш, ці форми широко використовуються в дослідженнях адаптації [35].

Особистісні адаптивні реакції – це короткочасні, здебільшого оборотні зміни в установках і поведінці, які відбуваються при безпосередньому впливі умов навколишнього середовища і спрямовані на захист людини. Припинення дії адаптивного чинника або зміна ставлення до нього відновлює порушену психічну рівновагу. Найбільш вивченими є типи реагування в ситуаціях, що загрожують життю. Серед них прийнято виділяти втечу шляхом усунення можливості конфлікту із загрозованим об'єктом, напад шляхом знищення джерела небезпеки і кому шляхом придушення будь-якої активності [34].

Ситуативні реакції характерні для адаптації до нового соціального та технологічного середовища. Наприклад, у перші місяці військової служби спостерігаються такі реакції, як емоційна нестабільність, песимізм, негативна рівновага, демобілізація, опозиція та дезорганізація. Такі реакції різняться за тривалістю та ступенем ризику для подальшої адаптації у військовому середовищі [18].

Тип реакції значною мірою визначається особистісними характеристиками та суб'єктивною значущістю загрози. Агресія найбільш ймовірна, якщо людина сприймає ситуацію як перешкоду для задоволення своїх потреб. З іншого боку, страх виникає, якщо з суб'єктивної точки зору небезпека вважається більш значущою, ніж наявні засоби для її подолання або цілі, які ставить перед собою індивід. Якщо агресія і страх суб'єктивно оцінюються як неможливі, людина відмовляється діяти [18; 26].

Узагальнення сучасних теоретичних та експериментальних досліджень дають підстави для оцінки психічних станів у контексті особистісної адаптації [35]. Адаптивне значення стану проявляється в його здатності динамічно і цілісно відображати фізичні, смислові та часові характеристики факторів впливу і зміст реальних потреб, що визначають зміни, які відбуваються в людині та навколо неї. Високочутливий до коливань зовнішніх умов і внутрішнього середовища організму, психічний стан змінюється у відповідь на ці коливання та інтегрує в собі всі прояви психічного життя людини.

Виникнення психічних станів пов'язане з адаптивністю особистості, мотивацією свідомих і несвідомих проявів, структуруванням і переструктуруванням емоційних, вольових, інформаційних, комунікативних та енергетичних компонентів. Так, у стані емоційного напруження, викликаного очікуванням небезпечного для життя фактора, більшість психологічних, психофізіологічних і фізіологічних показників інтегруються в єдину систему. Послаблення загрози збільшує автономність вираження різних компонентів стану [51]. Реалізуючи потреби та механізми екстраполяції, психічні стани координують адаптаційну діяльність людини та реалізацію адаптаційних можливостей і резервів. Емоційний компонент компенсує дефіцит інформації, необхідної для успішного виконання діяльності та комфортної взаємодії з людьми і самим собою. Психічні стани відображають біологічну та соціальну значущість і ступінь корисності отриманої інформації про поточну ситуацію [20]. Ця унікальна особливість значно підвищує адаптаційні можливості людини.

Стани, що підвищують адаптаційні можливості людини, класифікуються як стани адекватної мобілізації. Такі стани характеризуються високим ступенем узгодженості між усіма рівнями і компонентами симптомів. Переживаючи такий стан, людина спокійна і впевнена в собі. Мотивація досягнення мети діяльності та завершення діяльності переважає над мотивом самозбереження, зберігаючи точність і швидкість дії та сприяючи орієнтуванню в навколишньому середовищі. На цьому тлі реалізується творчий потенціал особистості [51].

Рутинні, жорстко фіксовані реакції та моделі поведінки доповнюються або замінюються діями, заснованими на імовірнісному прогнозуванні та інтуїтивному прийнятті рішень. В результаті змінюється або модифікується алгоритм діяльності. Адекватна мобілізаційна ситуація не тільки створює необхідні умови для усвідомлення та реалізації наявних адаптаційних можливостей, але й сприяє їх накопиченню. Адекватні мобілізаційні стани підвищують рівень стійкості людини в мінливому середовищі [37].

Серед станів, що знижують адаптаційні можливості, є стани динамічного розриву. Це досить широка категорія станів (наприклад, емоційне напруження,

розумова та фізична втома), яка характеризується значним ослабленням багатьох або всіх компонентів адаптаційного потенціалу. Люди в цьому стані характеризуються ослабленою мотивацією до досягнення та успіху в досягненні цілей і переважаючою мотивацією до фізичного захисту. Ступінь інтеграції та напруженості між психічними та фізіологічними функціями досягає високого рівня і перешкоджає компенсаторній регуляції особистості [44].

Регуляторний вплив особистості поширюється на швидкість і легкість регенерації психічного стану. Залежно від значення ситуації для індивіда і характеру сформованих особистісних рис, психічні стани, що виникають, опосередковуються комунікативними, емоційними, вольовими і мотиваційними характеристиками. Тому переважання емоційних рис у структурі особистості, особливо емоційної стійкості, впливає на динамічні та сутнісні характеристики психічних станів. Відмінності між емоційно стабільними та нестабільними індивідами можна спостерігати навіть за відсутності стресових подій і коли адаптаційне пристосування є відносно стабільним [38]. Зі збільшенням стресу відмінності поглиблюються. Емоційна стійкість як риса особистості розвивається завдяки збереженню достатньо високого адаптаційного потенціалу в більшості ситуацій.

В осіб з високою емоційною стійкістю, як тільки сприймається значна загроза, відразу виникає почуття тривоги, що супроводжується вираженою фізіологічною реакцією. Однак, коли вплив закінчується, почуття тривоги зникає повністю або помітно слабшає, залишаючи лише легкі психомоторні та фізичні прояви пережитого хвилювання. У стані розумової втоми люди можуть досить добре справлятися з інтелектуальними завданнями, запам'ятовувати і утримувати тривалий час найрізноманітніший матеріал, формувати логічні схеми і зберігати здатність до узагальнення і систематизації інформації. Емоційно стабільні люди можуть добре переносити настання фізичної втоми та перевтоми [38].

Тривалі напружені заняття спортом не вимагають значних фізичних навантажень і призводять до стабільної розумової діяльності. У незвичних кліматичних умовах, наприклад, під час відносно нетривалого перебування в

жаркому кліматі, емоційно стійкі люди почуваються дуже комфортно, а фізіологічні симптоми перегріву для них слабо виражені.

Для емоційно нестабільних людей більш характерний стан психофізіологічного напруження. Під впливом серйозної загрози вони відчують виражений і досить стійкий стан тривоги. Після усунення загрози вони продовжують відчувати тривогу, що супроводжується зниженням мотивації до досягнення цілей і одночасно підвищенням психомоторного і фізіологічного збудження. Розумова втома, яка виникає під впливом інтенсивного навчання або тривалого інтелектуального навантаження, супроводжується зниженням розумової активності [59, с. 47]. В основному це пов'язано зі зниженням швидкості обробки інформації та точності її зберігання. Фізична втома проявляється зниженням мотивації, погіршенням настрою і самопочуття, вираженою серцево-судинною реакцією [37].

Система відносин особистості багато в чому визначає динамічні та важливі особливості психічного стану. Кожен з її елементів робить особливий внесок у розвиток психічного стану. Це питання детально і глибоко розглянуто в роботах деяких дослідників. Особливо слід відзначити роль самооцінки у визначенні настрою. Чим вища самооцінка, тим тісніше вона пов'язана з позитивним настроєм. Чим складніша самоактуалізація, тим більше переживання емоційних порушень [25].

Особливості темпераменту та нейродинамічні процеси, що характеризують біологічну основу особистості, мають значний вплив на динаміку та змістовне вираження психічних станів. Структурні елементи настрою різною мірою залежать від певних характеристик темпераменту. Наприклад, активний компонент настрою визначається енергійністю та гнучкістю. Зі збільшенням емоційності знижується стійкість загального емоційного тону, зростає тривожність і незадоволеність життям [25]. Існує також взаємозв'язок між екстраверсією та вираженням настрою. Екстраверти більш енергійні та активні, ніж інтроверти.

Здатність протистояти складним ситуаціям залежить від структури особистості. Як риса характеру, темперамент поєднує в собі всі елементи. Здатність людини протистояти складним ситуаціям залежить від низки факторів: прийняття безумовного зобов'язання, що призводить до ідентифікації з наміром виконувати певну поведінку; відчуття контролю над ситуацією, здатності вистояти і протистояти складним життєвим моментам. Слабкі характеризуються нерозвиненим почуттям власної гідності, недиференційованими уявленнями про себе та недооцінкою своєї здатності контролювати те, що відбувається навколо, і досягати успіху. У сильних же небезпека сприймається творчо і стає джерелом особистісного зростання, розвитку потенційних можливостей і реалізації наявних здібностей [37; 39; 40; 41].

У психологічній науці вивчення питань, пов'язаних зі здатністю людини розвивати психологічну компетентність у складних ситуаціях і таким чином досягати особистісного зростання в найнесприятливіших життєвих ситуаціях, означає дослідження стресостійкості, суб'єктності та життєвого світу людини.

Психологічна стійкість є складною і всеосяжною якістю людини. Вона поєднує в собі всі здібності та широкий спектр багаторівневих явищ. Існування особистості різноманітне, що знаходить своє відображення в різних аспектах психологічної стійкості [110].

Виділяється три аспекти психологічної стійкості: стабільність, стійкість; врівноваженість, пропорційність; опірність (резистентність) [33]. Життєстійкість проявляється як здатність зберігати віру в себе, впевненість у собі та своїх силах, здатність ефективно регулювати свій психічний стан.

Стійкість – це збереження здатності людини до функціонування, самоуправління, розвитку та адаптації. Зниження стійкості пов'язане з тим, що при впливі небезпечних ситуацій (випробування, втрати або соціально похідні ситуації) долаються негативні наслідки для психічного та фізичного здоров'я, особистісного розвитку та усталених міжособистісних стосунків [43].

Врівноваженість проявляється як здатність співвідносити рівень напруження зі своїми психічними та фізичними ресурсами. Рівень напруженості

завжди визначається не тільки стресовими факторами та зовнішніми обставинами, але й суб'єктивними інтерпретаціями та оцінками. Врівноваженість як складова психологічної стійкості проявляється як здатність мінімізувати негативний вплив суб'єктивних чинників у генеруванні напруження, тобто утримувати напруження в допустимих межах. Стабільність – це також здатність уникати крайнощів в інтенсивності реакцій на події.

Життєстійкість – це здатність протистояти будь-чому, що обмежує свободу дій та вибору, як у прийнятті особистих рішень, так і у виборі способу життя загалом. Найважливішим аспектом життєстійкості є особистісна та індивідуальна самоефективність у сенсі свободи від залежності [37].

Таким чином, психологічна життєстійкість – це якість особистості, особистісним аспектом якої є стабільність, врівноваженість та стійкість. Це дозволяє людині протистояти труднощам і негативним впливам життя, зберігати своє здоров'я і працездатність перед обличчям різних викликів.

Г. Олпорт не без іронії говорив про зв'язок між сміхом і життєвою орієнтацією в нашому житті: «...Я переконаний в тому, що психічне здоров'я містить в собі парадоксальний зв'язок серйозності життєвої орієнтації і гумору. Часто заплутані обставини життя абсолютно безнадійні, і у нас немає проти них ніякої зброї, крім сміху. Ризикну заявити, що людину не можна вважати психічно здоровою, якщо вона не здатна посміятися над самою собою, відзначаючи, де вона прорахувалась, де її претензії були занадто роздуті або неправомірні. Вона повинна помічати, де обманювалась, де була занадто самовпевнена, недалекоглядна, і, перш за все, де була пихата. Кращі ліки від марнославства, як казав Бергсон, це сміх, і взагалі, марнославство – сміхотворна слабкість» [62, с. 119].

Життєстійкість – це установка на виживання, риса особистості, яка мотивує людину знаходити виходи зі складних життєвих ситуацій, ефективно справлятися з негараздами і постійно рухатися в напрямку особистісного розвитку. Життєстійкість – це внутрішній ресурс, який люди можуть змінювати і який додає цінності та сенсу їхньому життю. З практичної точки зору, дуже важливо

відзначити, що «життєстійкість» – це не просто «життєздатність», її потрібно розуміти ширше. Життєстійкість можна визначити як набір установок і навичок, які дозволяють людям перетворювати зміни, що відбуваються з ними, на можливості. Вона включає в себе здатність захищати свою цілісність від сильних негативних зовнішніх впливів і будувати повноцінне життя навіть у складних обставинах. Тому «життєстійкість» є необхідним елементом у структурі виживання [47].

Найбільш повне і точне визначення поняття життєстійкості надав С. Мадді, який запропонував розглядати життєстійкість у контексті трьох компонентів: залучення, контроль і прийняття ризику [94].

Компонент залученості (commitment) визначається як переконання людини в тому, що участь у поточній діяльності дає їй найбільший шанс дізнатися про те, що є цінним і цікавим. Люди з добре розвиненим компонентом залученості отримують задоволення від своєї діяльності. І навпаки, відсутність таких переконань породжує відчуття занедбаності, відчуття перебування «поза» життям.

Контроль (control) – це віра в те, що можна впливати на результат того, що відбувається, шляхом боротьби, навіть якщо цей вплив не є абсолютним і успіх не гарантований. Протилежність – відчуття безсилля.

Прийняття ризику (challenge) – це віра в те, що все, що з вами відбувається, позитивне чи негативне, сприятиме вашому зростанню завдяки знанням, отриманим з досвіду. Люди, які розглядають життя як засіб набуття досвіду, готові діяти на свій страх і ризик, навіть якщо немає гарантії успіху. Це тому, що вони вважають, що просте прагнення до комфорту і безпеки збіднює життя [105]. Усі три фактори є важливими для збереження міцного здоров'я та підтримання оптимального рівня працездатності й активності у стресових ситуаціях.

Багато дослідників розглядають «життєстійкість» (hardiness) у зв'язку з такими питаннями, як подолання стресу, соціальна адаптація – дезадаптація та фізичне, психічне і соціальне здоров'я. С. Мадді розглядає цей феномен ширше, включаючи його в контекст соціальної екології, і вважає, що ця характеристика стосується не лише окремих людей, а й організацій, які він розглядає як основу

життєстійкості. Розвиток особистого ставлення, яке він включає в поняття «життєстійкість», формує основу для більш позитивного світогляду, покращує якість життя і має потенціал для перетворення перешкод і стресу на джерело зростання і розвитку. Найважливіше те, що це фактор, який знаходиться під контролем людини, її внутрішній ресурс, те, що вона може змінити і переосмислити, те, що сприяє підтримці фізичного, психічного і соціального здоров'я, а також ставлення, яке надає цінності і сенсу життю в будь-яких ситуаціях. З одного боку, переконання щодо життєстійкості впливають на оцінку ситуації [94]. Ситуація сприймається як менш травматична завдяки готовності діяти позитивно та впевненості у власній здатності впливати на ситуацію. З іншого боку, життєстійкість заохочує до позитивного подолання труднощів. Життєстійкість спонукає людей піклуватися про власне здоров'я та благополуччя (наприклад, щоденні фізичні вправи та дієта), щоб напруження та стреси, яких вони зазнають, не ставали хронічними та не призводили до психосоматичних розладів [29].

Таким чином, життєстійкість характеризує ступінь, до якого людина здатна протистояти стресовим ситуаціям, зберігати внутрішню рівновагу і не знижувати успішність своєї діяльності. Життєстійкість – це установка на виживання, риса особистості, яка мотивує людину знаходити шляхи виходу зі складних життєвих обставин, ефективно справлятися з негараздами і постійно рухатися в напрямку особистісного розвитку. Життєстійкість розглядається з точки зору трьох елементів: залучення, контроль та прийняття ризику. Всі три елементи важливі для збереження здоров'я і підтримки оптимального рівня працездатності та активності в стресових ситуаціях (як то зміна професії, наприклад) [83].

Можемо підсумувати, що адаптивні зміни – це поява індивідуальних характеристик та їх корелятив у відповідь на створення нових умов життя, які не існували раніше. Такі зміни не відбуваються, коли умови залишаються об'єктивно незмінними або суб'єктивно сприймаються як такі. Зміни в особистісній адаптації відрізняються за тривалістю та зворотністю. У багатьох випадках вони

охоплюють всю структуру особистості і зачіпають всі рівні особистісного пристосування.

1.2 Адаптаційна поведінка та її значення у збереженні фізичного та психічного здоров'я людини

Адаптивна поведінка – це особлива форма реагування на зміни зовнішнього середовища, внутрішнього середовища та взаємодії людини з ними. Дослідження на цю тему базуються на порівняльній психології та етології, які визнають адаптивну роль поведінки тварин як для окремої особини, так і для виду [50]. Значення адаптивної поведінки тварин часто обмежується забезпеченням здатності до виживання і розмноження в певних умовах середовища існування.

Різниця між адаптивною поведінкою ґрунтується на активності тварини. По відношенню до людини поведінка розглядається в широкому сенсі, тобто як освоєння світу, в якому людина і все, що її оточує, трансформується протягом життя [37].

Традиційно поведінку визначають як серію різних дій, зумовлених психічною організацією людини в цілому. У наш час дедалі більшого поширення набуває погляд, який розглядає поведінку як функцію взаємодії між індивідом і навколишнім середовищем. Адаптивна поведінка передбачає реалізацію можливостей особистості в процесі позитивної взаємодії з мінливим середовищем, зміст і вектор якої визначаються домінуючими потребами, тобто відносно стійкою системою ставлень до світу [40; 43].

Форми адаптивної поведінки дуже різноманітні. В даний час в літературі існують класифікації, засновані на різних принципах і розроблені на основі багатогранних пояснювальних критеріїв. У більшості випадків вони стосуються взаємодії людини з певними життєвими обставинами і не розкривають незмінних, позаситуативних механізмів особистісної адаптації.

Досить широку класифікацію під назвою «техніки буття» запропонував Г. Томе [41]. Вона включає багато форм пристосування до соціальних норм, соціальних правил, інституційних аспектів суспільства і стосунків з людьми, а

також поведінку, спрямовану на зміну ситуації. Ця класифікація включає 25 типів поведінки, починаючи від досягнення успіху в стресових ситуаціях і закінчуючи незадоволеністю здоров'ям.

В іншій класифікації робиться спроба пов'язати поведінкову адаптацію з внутрішньою структурою професійної діяльності [34] виділяються такі типи адаптивної поведінки: випереджувальну адаптацію, коли індивід може пристосуватися до нової ситуації, і превентивну адаптацію. Превентивна адаптація не вимагає нових поведінкових програм і базується на готових, перевірених досвідом програмах. Її основна функція – захистити людину в найнебезпечніші моменти, тобто тоді, коли старі програми адаптації зруйновані. Форми профілактики проявляються в поведінці, пов'язаній з уникненням або обмеженням взаємодії з навколишньою дійсністю, а також в активному і свідомому пошуку преференцій, тобто виборі або створенні сприятливих і комфортних умов життя [70]. Преференція – це середовище, в якому негативні адаптивні дії мінімальні і немає необхідності змінювати середовище, або де цього не відбувається.

Стабілізація адаптивної поведінки характеризується періодами зменшення невизначеності. Вона зупиняє наростання адаптаційного стресу і дозволяє остаточно сформулювати необхідну адаптаційну програму. Її форма залежить від ступеня втручання людини в структуру поведінки: від її підтримки до повної реорганізації. Адаптація досягається за рахунок зміни часових характеристик темпу і ритму [88]. Варто зазначити, що структурні зміни в адаптивній поведінці включають в себе коливання циркадного збудження і сну.

В даній класифікації, яку наводить Л.М. Вольнова [88], менш розробленими є соціально та психологічно детерміновані форми поведінкової адаптації. До соціально детермінованих форм автор відносить переважно професійні навички, що лежать в основі соціальної поведінки індивіда, і створення оптимального колективного та індивідуального середовища. Останнє забезпечується використанням історично вироблених засобів (одяг, житло, спеціальне обладнання тощо). Психологічно детермінована адаптивна поведінка

поєднує індивідуальну та колективну форми. Індивідуальна форма ґрунтується на перебудові мотивів, формуванні установок і професійних компетенцій, ставленні до емоційного фону поведінки та концептуальної моделі поведінки в цілому. Л.М. Вольнова визначає колективну форму як процес різного масштабу, починаючи від розвитку особливих якостей групи і закінчуючи соціальними діями, що перетворюють навколишнє середовище, включаючи державні перевороти і революції.

Остання класифікація значно розширює наші уявлення про можливі прояви індивідуальної адаптивної поведінки і поглиблює важливе значення адаптації. Адаптація у всіх її формах виконує захисну функцію, необхідну для взаємодії з мінливими факторами зовнішнього середовища. Необхідність захисної ролі адаптивної поведінки особливо проявляється на етапах відкидання індивідом старих форм взаємовідносин з навколишнім середовищем як неприйнятних і за відсутності нових програм у мінливих умовах життєдіяльності.

Пропонується розглядати такі форми адаптивної поведінки, як пристосування до середовища, перетворення середовища і зміна себе з урахуванням домінуючих мотивів. Концепція орієнтується переважно на трактування мотивів А. Адлером, що певною мірою обмежує інтерпретацію та можливе прогнозування афірмації [108]. Однак можна побачити не лише зовнішні аспекти адаптації, а й внутрішні рушійні сили. Більш раціональними є як наслідки конструктивної адаптації, які є прийнятними для суспільства, так і наслідки деструктивної, патологічної адаптації.

З точки зору науковців зміна середовища як форма адаптивної поведінки особистості передбачає високий рівень активності, що визначається мотивацією досягнення особистої переваги над іншими. Перетворюючи середовище під себе, людина намагається підкреслити неадекватність і неповноту того, що існує навколо неї, підкреслити свою реальність [40; 43]. Кінцевий результат трансформації варіюється від творчого творення до нанесення шкоди, руйнування та розвитку агресії по відношенню до інших. У будь-якому випадку для людини

важлива самореалізація. Така форма адаптації призводить до формування тоталітарної свідомості та розвитку креативності.

Люди з тоталітарною свідомістю характеризуються когнітивним консерватизмом, беруть на себе відповідальність лише за бажані результати і відмовляються брати на себе відповідальність за небажані результати. Креативні люди реалізують своє прагнення до вищості соціально прийнятними способами.

Відмова від трансформації та «пристосування» до середовища призводить до появи іншої форми адаптивної поведінки – «відходу». В її основі лежить уявлення про те, що індивід не має цінності для середовища або, навпаки, середовище не має цінності для нього. Відхід від середовища проявляється у формі добровільної відмови від життєвих задоволень і повної відданості релігії, творчості, науці та аморальності. Крайньою формою є самогубство, при якому людина повністю втрачає почуття власної гідності через нездатність опанувати навколишнє середовище [31, с. 136].

Найпоширенішим способом уникнення реального вирішення проблем є захисна поведінка [67]. Включення захисної поведінки в структуру індивідуальної адаптації підкреслює багаторівневу природу організації та припускає певну кореляцію між свідомою та несвідомою діяльністю, спрямованою на встановлення взаємовідносин між індивідом та середовищем. З часів Фрейда суть психологічного захисту полягає в тому, щоб усунути психічну напругу, яка виникає під впливом одного ставлення, шляхом створення іншого ставлення, не усуваючи при цьому причину переживання [35]. Реальність, яка травмує людину, замінюється системою суб'єктивних установок і оцінок. Змінюючи суб'єктивний образ світу, людина може зберегти психічну та психофізіологічну цілісність і не змінювати ситуацію. На індивідуальному рівні цей ефект проявляється через витіснення, раціоналізацію та проекцію .

Неоднозначність трактування та відсутність єдиної класифікації захисної поведінки не заважає дослідникам вивчати зв'язки між механізмами психологічного захисту та їх адаптивними проявами. В останні роки захисна поведінка все частіше використовується для пояснення феноменів адаптації

особистості. До них відносять гумор, брехню, лінь тощо [35]. Л.Ф. Бурлачук та Є.Ю. Коржова вважають за краще говорити про психологічний захист як про адаптивний механізм саморегуляції, що знижує емоційну напругу, тривогу і дискомфорт та підтримує цілісність і узгодженість образу «Я» [18, с. 79].

Захисна поведінка реалізується тоді, коли немає можливості або бажання об'єктивно оцінити проблемну ситуацію, що виникла, власне становище і можливості подолання конфлікту. Викривлені оцінки об'єктивної реальності і самого себе дозволяють певний час і до певної міри зберігати внутрішній спокій і рівновагу з навколишнім середовищем [27].

Хоча поняття копіngu безпосередньо не пов'язане з теорією самоактуалізації, ідея психологічного подолання стресових ситуацій має велике значення для оцінки особистості та самоактуалізації. В останніх вітчизняних і зарубіжних дослідженнях поняття розвитку особистості не суперечить поняттям адаптації та самоактуалізації. Слід зазначити, що воно не протиставляється адаптації [69]. Вочевидь, це історичне визнання цілісності особистості та нерозривності різних змін у її самореалізації. У цьому контексті копіng (coping) як процес індивідуальної адаптації та опанування життєвих подій є психологічним містком до самореалізації [70].

Відомо, що людський розвиток особистості – це тривалий процес, в якому людина набуває свідомого ставлення до себе і свого життєвого шляху. Кінцевим результатом онтогенетичного розвитку людини є набуття нею власної індивідуальності, коли людина стає творчим суб'єктом власного життя, самостійно і глибоко усвідомлено будує свій життєвий шлях.

Слід зазначити, що ці дослідження залишають невирішеною проблему адаптації людини до умов життя. Життєвий шлях людини – це не тільки динаміка розвитку людини, а й процес освоєння життєвих подій. Під життєвими подіями тут маються на увазі епізоди, які є психологічними одиницями. Наприклад, на макрорівні смерть одного з подружжя може бути осмислена як стресова подія. Той самий макроепізод можна також розглядати як серію мікроепізодів, що складаються зі стресових короткочасних епізодів, таких як безсоння чи

самотність, або різноманітних фруструючих мікроситуацій, з якими доводиться мати справу в повсякденному житті [73]. Таким чином, макроепізод є основною психологічною одиницею для аналізу життєвих подій у процесі розвитку особистості.

Науковці, аналізуючи відносини між людиною та об'єктом, виділили два типи подій. Це індивідуальні конкретні події у власному житті (закінчення школи, народження дитини, смерть близької людини, переїзд в інше місто, зміна професії) і загальні події у власному житті та житті інших людей (дитинство, навчання, періоди хвороби, вихід на пенсію, конкретні історичні події в житті нації, техногенні катастрофи, землетруси) [26].

Однак слід зазначити, що в концепції неврозу, патогенність зовнішніх умов життя проявляється лише в поєднанні зі змістовним ставленням особистості до них. Для людини важлива не об'єктивна складність проблеми, а її суб'єктивне ставлення до неї. Протягом життя людина стикається з великою кількістю макроепізодів і ситуацій, які вимагають адаптації [81].

Адаптація в психологічному сенсі – це не тільки підтримка гомеостазу і пасивні акти пристосування до середовища проживання, але перш за все активний процес перетворення організму, який проявляється на генетичному, психофізіологічному і соціальному рівнях. Таким чином, адаптація – це зміна в бік сприятливого (позитивна адаптація) і несприятливого (негативна адаптація – дезадаптація) пристосування на рівні цілого організму. У цьому контексті завданням копінгу є підтримка оптимального рівня позитивної адаптації, що є умовою самореалізації особистості. Для цього копінг використовує когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії [69]. Слід підкреслити, що, з одного боку, адаптація може перешкоджати прагненню людини до самореалізації. З іншого боку, адаптація сприяє збереженню та покращенню здоров'я і самореалізації [38].

Перші думки про самоактуалізацію належать К. Голіпштейну. На його думку, самоактуалізація – це творча тенденція в природі людини. Вона є головною мотивацією і основою для розвитку і вдосконалення організму. Нормальний і здоровий організм, каже він [76, с. 224], – це той, в якому тенденція

до самоактуалізації діє зсередини і долає труднощі, що виникають в результаті конфліктів із зовнішнім світом, не на основі вимог, а з радістю перемоги.

А. Маслоу йде ще далі. Він не просто назвав прагнення до самоактуалізації основним мотивом людської поведінки. Він визначив її основні характеристики в термінах ієрархії потреб: 1-й рівень – фізіологічні потреби (їжа, вода, сон тощо); 2-й рівень – потреби безпеки (безпека, стабільність, порядок); 3-й рівень – потреби любові та приналежності (сім'я, дружба); 4-й рівень – потреби поваги (самоповага, компетентність, схвалення); 5-й рівень – потреби самоактуалізації (реалізація, розвиток здібностей) [66].

Маслоу почав досліджувати питання самоактуалізації, вивчаючи життя, цінності та стосунки людей, які здавалися йому здоровими та творчими [7]. Дослідження Маслоу проводив з двома основними групами людей: по-перше, з тими, хто був відносно вільний від неврозів та інших серйозних особистих проблем; по-друге, з тими, хто якнайкраще використовував свої таланти, навички та інші дані. Група складалася з 18 осіб: дев'ять сучасних і дев'ять історичних постатей. Неформальне дослідження показало, що самоактуалізовані люди мають такі характеристики: ефективне сприйняття реальності; прийняття себе, інших і природи; безпосередність, простота і природність; незалежність (потреба у самотності); автономія (незалежність від культури і оточення); свіжість сприйняття; вершинні або містичні переживання; суспільний інтерес; глибокі міжособистісні відносини; демократичний характер; розмежування засобів і цілей; філософське почуття гумору; креативність, опір окультуренню [7].

Маслоу також зазначав, що самоактуалізовані люди можуть робити великі помилки. Сильна відданість роботі, яку людина обрала через її цінності, іноді може стати безжалісною у досягненні своїх цілей, а робота може витіснити інші емоції та бажання з дороги. Інші емоції та бажання можуть бути пригнічені роботою. Вони також можуть відчувати багато проблем, які переживають звичайні люди, такі як провина, тривога, смуток і внутрішні конфлікти [7; 37].

На думку К. Роджерса, поведінка людини надихається і регулюється певними об'єднуючими мотивами. Це невід'ємна тенденція організму розвивати

всі свої здібності для того, щоб зберегти і розвинути свою особистість. Тенденція до реалізації означає не тільки продовження життєво важливої діяльності та пошук миру і спокою (зниження стресу). Це також означає розвиток і реалізацію особистісного потенціалу (підвищене напруження). На його думку, ця конструктивна біологічна тенденція притаманна всім живим організмам, включаючи не тільки людину, але й тварин; К. Роджерс характеризував прояв тенденції до актуалізації з точки зору прагнення досягти і завершити щось, що робить життя людини більш різноманітним [37]. Наприклад, примітною є одержимість маленької дитини вмінням ходити. Дитина дійсно «одержима» цим і усвідомлює це. Вона падає вперед або назад, вдаряється головою або носом. Але врешті-решт вона йде далі. Рух до самовдосконалення часто супроводжується конфліктами і болем, але мотивація настільки переконлива, що людина продовжує зусилля, незважаючи на біль і невдачі. Частиною базового прагнення до реалізації є прагнення до самоактуалізації. Самоактуалізація, самореалізація та Я – концепція – це прагнення людини розвиватися в напрямку зростання складності, самореалізації, зрілості та компетентності [37; 39].

На завершення важливо підкреслити, що всі наведені тут загальні визначення взаємозв'язку між копінгом і самоактуалізацією мають не тільки теоретичне, але й практичне значення. Так, незважаючи на різноманітність підходів і визначень, більшість дослідників визнають, що завдання копінгу полягає в тому, щоб якомога краще пристосуватися до вимог ситуації (хвороба, стрес тощо), подолати, послабити або перебороти ці вимоги, спробувати звикнути до такої ситуації і або спробувати впоратися з ними і таким чином забезпечити своє фізичне і психічне здоров'я [40].

Дорослість – це дуже довгий і складний період. Він сповнений індивідуальних життєвих подій, включно з втратою близьких, хворобами, розлученнями та зміною виду чи сфери діяльності. Ці життєві події чинять сильний, тривалий і стійкий емоційний і фіксувальний вплив на психіку людини і вимагають позитивних і гнучких стратегій психологічної адаптації. Адаптивні стратегії – це когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії особистості, суть яких

полягає в пристосуванні до життєвих подій і стресових ситуацій. Якщо переважають гнучкі, адекватні та конструктивні стратегії, то вони сприяють розвитку особистості та самореалізації внутрішнього потенціалу, а якщо використовуються негативні та неконструктивні стратегії, то вони призводять до неврозів і захворювань.

1.3 Кризові ознаки віку дорослості в процесі перепрофілювання

Онтогенез дорослої людини є продовженням онтогенезу з властивою йому філогенетичною програмою. Починаючи з раннього підліткового віку, триває процес дозрівання індивіда й особистості: юність, дорослість, зрілість і старість. Цей цикл завершується зі смертю людини [10].

Соціальний контекст розвитку в зрілому віці пов'язаний з активним включенням у суспільну сферу виробництва, створенням сім'ї, реалізацією особистісної індивідуальності у вихованні дітей, творчістю і взаємодією з людьми в процесі трудової діяльності. Розбіжності у визначенні верхньої та нижньої вікових меж пояснюються різними принципами фізіологічних, антропологічних, демографічних і психологічних вікових категорій. Слід погодитися з тим, що психологічні та фізіологічні показники розвитку можуть не збігатися в часі, що відбивається на вікових характеристиках [107].

Велика кількість років у віковому діапазоні, найімовірніше, пояснюється тим, що творці класифікації не мають у своєму розпорядженні достатнього експериментального матеріалу. Звісно, 35-річна людина – це не те саме, що 20-річна, і, згідно з класифікацією Векслера, це одна вікова група [11, с. 130]. Проте всі автори зазначають, що існують етапи розвитку дорослої людини впродовж усього життя, хоча їхні підходи до побудови вікових категорій дорослих різняться. Зрілість – найтриваліший період онтогенезу, що характеризується прагненням людини досягти найвищого розвитку психічних, інтелектуальних і фізичних здібностей [90].

За одним із визначень, доросле життя – це рух, зміна, розвиток. Сьогодні сучасна людина не лише набула нових можливостей вибору та нового рівня

самосвідомості, а й виклики, що виникли на зламі тисячоліть, потребують подальшого розвитку в плані розвитку стосунків, поглиблення самовизначення та «загальної зрілості» [97]. Крім того, постійно зростаючі можливості (що визначаються досягненнями науки, техніки, медицини, інформатизації тощо) визначають нові умови розвитку дорослих і розсувають межі життя. Суперечності у визначенні верхніх і нижніх вікових меж пояснюються різними принципами (фізіологічними, антропологічними, демографічними та психологічними) побудови класифікацій вікових періодів.

Говорячи про особливості дорослості, науковці підкреслюють, що для дослідження важливо простежити зв'язок між особливостями «акме» людини (вищим рівнем розвитку кожної людини, вершиною зрілості) і характером соціальної ситуації розвитку в цей період життя людини [97; 105; 107]. Важливо розуміти роль самої людини у визначенні того, що є вершиною життя і коли вона настає.

Таким чином, зрілість є найтривалішим періодом життя для багатьох людей. Однак навіть якщо це мінімум, тривалість зрілості становить понад чверть століття. Верхня межа зрілості варіюється від людини до людини і може бути навіть старшою. Зріла людина займає важливе становище в суспільстві. Життєвий шлях людини в юності, молодості, зрілості, зрілості та старості – це цілісний процес, невід'ємною частиною якого є професійне самовизначення та розвиток.

За даними експериментальних досліджень вітчизняних і зарубіжних психологів [7; 14; 57] пік наукової творчості припадає на вік 35–40 і 40–45 років. Середній максимум творчої активності за багатьма спеціальностями припадає на вік 35–39 років. При цьому пік творчої компетентності припадає на 30–34 роки в наукових галузях математики, фізики та хімії, на 35–39 років у геологів, лікарів та інших фахівців і на 40–55 років у представників наукової, філософської та політичної сфер. Водночас найзначніша продуктивність з точки зору наукового внеску, загальної корисності та кількості публікацій припадає на вік 47 років. Таким чином, період між зрілим і раннім літнім віком є найпродуктивнішим з погляду вищих інтелектуальних досягнень [16].

Вважається, що ступінь старіння інтелектуальних функцій залежить від двох чинників: внутрішнім чинником є обдарованість людини, зовнішнім – освіта. Остання протистоїть старінню і затримує цей процес. Слід врахувати, що до 35 років відбувається становлення цілісності функціональної основи інтелектуальної діяльності людини; у період між 26 і 35 роками підвищується інтегрованість міжфункціональної системи; у період між 35 і 46 роками під впливом жорсткості зв'язків, що посилюється, між функціями і їх показниками відбувається зниження можливостей новоутворень. Це створює суперечність, що виражається в тому, що мають місце висока інтелектуальна активність і продуктивність в звичних умовах професійної роботи і разом з тим серйозні утруднення в оволодінні новим виглядом діяльності [90].

Коментуючи це явище, висловлюється думка про те, що будь-яка сенсорна функція реалізує свій потенціал тільки в тому разі, якщо вона систематично перебуває в оптимальному (а не просто можливому) стані напруження, яке її обслуговує. Саме ця умова забезпечує сенсibiliзацію сенсорних функцій у праці: сенсорні функції, задіяні в трудовій діяльності, є, так би мовити, вдвічі більш мотивованими (порівняно з іншими сенсорно-моторними функціями). У цих умовах відбувається еволюція функцій, що досягає нового, вищого рівня розвитку в зрілому віці. Водночас інші сенсорні функції, які не мають таких умов розвитку, включаються в роботу передчасно, у відносно молодому віці життя людини. Тому трудова діяльність людини визначає і ймовірність збереження досягнутого рівня розвитку психофізіологічних функцій [16]. Так, багато психофізіологічних функцій досягають максимального розвитку до 23–25 років і залишаються на досягнутому рівні до 40 років.

Основні види діяльності в зрілому віці, ймовірно, слід розуміти як головні цілі життєвого шляху, стосовно яких набувають сенсу інші види діяльності, розвивається особистість і змінюються психічні процеси [27]. З акмеологічної точки зору провідну діяльність у зрілому віці можна розглядати як процес

активного включення в продуктивне життя суспільства, в якому максимально реалізуються сутнісні сили людини.

Досягнення професіоналізму в акмеологічному розумінні пов'язане з розвитком особистісних якостей (цілеспрямованості, ініціативності, організованості), рис характеру (наполегливості, наполегливості, послідовності), інтелектуальних якостей, розвитком і збагаченням професійних навичок, розквітом творчого потенціалу людини та етичним вдосконаленням. Таким чином, професіоналізм пов'язаний з особистісним і професійним розвитком. Особистісний і професійний розвиток – це процес формування людини (у найширшому сенсі) та її професіоналізму в особистісному розвитку, професійній діяльності та професійній взаємодії [7].

Виходячи з цієї системи показників, якщо діяльність фахівця характеризується високим професіоналізмом, то він вважається володарем високого акмеологічного рівня.

На думку Р. Левінсона, одним із чинників, що змушують людей середнього віку кардинально змінювати своє ставлення до роботи і самої роботи, є те, що вони переживають перехідний період у середині життя. Левінсон виявив, що після 40 років цінності та цілі дорослих людей змінюються, і вони замислюються про зміну професійної кар'єри; Р. Левінсон пояснює ці зміни регресією мрії, тобто прагнень, ідеалів і цілей своєї юності. Деякі дослідники вважають, що дорослі можуть найкраще впоратися з цим періодом переоцінки, якщо будуть систематично оцінювати сильні та слабкі сторони своїх здібностей і поточного професійного становища [22].

Лише невелика кількість людей раптово змінюють професію в середині життя. Зазвичай це роблять ті, хто відчуває, що їхні здібності не використовуються повною мірою на нинішній роботі. Це може бути пов'язано зі зміною характеру роботи або зниженням її складності внаслідок становлення професіоналом. Люди середнього віку також можуть змінити роботу внаслідок вигорання. Однак вигорання на роботі характерне тільки для людей середнього віку. Насправді процес переоцінки свого життя, зокрема й роботи, не обмежується

людьми середнього віку. Просто літні люди рідше змінюють роботу, ніж молоді [62].

Таким чином, існують різні рівні професійного розвитку. Їхнє оцінювання має ґрунтуватися на акуменологічній системі показників, що включає як особистісні, так і результативні аспекти. Середина життя – це період професійної наступності та змін. Багато людей у середині життя проводять переоцінку своєї професійної кар'єри, щоб зрозуміти, чого вони досягли і чи не слід змінити свої цілі. Така переоцінка часто призводить до зміни професії. Безробіття може супроводжуватися реакцією горя, доки працівник не зможе змиритися з втратою і не знайде надію знову знайти роботу [76].

В психології кризи професійного становлення ще не дістали належного вивчення. Ці кризи, поряд із кризами психічного розвитку, відносять до нормативних криз розвитку особистості [13; 16]. Нормативні кризи розвитку особистості являють собою закономірне явище дорослого періоду розвитку, що зумовлює переходи між стабільними стадіями і безперервність розвитку і самоактуалізації особистості. Ці кризи опосередковуються протиріччям між нормативними структурно-особистісними перетвореннями, що відповідають віку та виробленим у культурі віковим завданням особистісного розвитку, і прагненням до збереження індивідуальної цілісності, самототожності [105].

Кризи професійного становлення являють собою особливу групу психологічних криз, що виникають на різних етапах професійного шляху особистості, відображають його специфічні закономірності, які не зводяться до закономірностей життєвого шляху особистості [32].

До основних чинників криз професійного становлення відносять: наднормативну активність як наслідок незадоволеності своїм положенням, своїм статусом, стосунками в колективі; соціально-економічні умови життєдіяльності людини (скорочення робочих місць, ліквідація підприємства, переїзд); вікові психофізіологічні зміни (погіршення здоров'я, зниження працездатності, синдром «емоційного вигорання»); вступ у нову посаду, участь у конкурсах на заміщення вакансії, в атестаціях; повне занурення у професійну діяльність; зміни в

життєдіяльності (зміна місця проживання, перерва у роботі, «службовий роман» тощо) [31; 33].

Виокремлюють три основні фази таких криз: передкритична фаза (проблеми не завжди усвідомлюються, але виявляються у психологічному дискомфорті на роботі, дратівливості, невдоволенні організацією, оплатою праці, керівником); критична фаза (усвідомлена незадоволеність працівника призводить до вироблення варіантів зміни ситуації, шляхів розвитку подальшого професійного життя. Але при цьому посилюється психічна напруженість, збільшуються протиріччя, виникають конфлікти: мотиваційний (пов'язаний із втратою інтересу до навчання, роботи, втратою перспектив професійного розвитку, дезинтеграцією професійних орієнтації й установок); когнітивно-діяльнісний (детермінований незадоволеністю змістом і способами здійснення діяльності); поведінковий (зумовлений незадоволеністю міжособистісними стосунками в первинному колективі, соціально-професійним статусом)); посткритична фаза (криза вирішується тим чи іншим способом (конструктивно, нейтрально, деструктивно)) [93, с. 117].

Нижче можна побачити таблицю, в якій не тільки відображені основні чинники криз на різних етапах професійного становлення, але й визначені способи їх подолання (таблиця 1.1.) [42, с. 32–33].

Таблиця 1.1.

Психологічні особливості криз професійного становлення та способи їх подолання

Криза професійної кар'єри (30–33 роки)	
1. Стабілізація професійної ситуації (для молодшої людини це визнання того, що його розвиток чи ледве не припинився).	1. Перехід на нову посаду чи роботу. У цьому віці краще не відмовлятися від привабливих пропозицій, адже навіть у випадку невдач нічого ще не втрачено.
2. Незадоволеність собою і своїм професійним статусом.	У випадку ж «обережних» відказів на працівникові взагалі можуть поставити

<p>3. Ревізія «Я – концепції» пов’язана з переосмисленням себе і свого місця у світі. У значному ступені – це наслідок переорієнтації з цінностей, характерних для молоді, на нові цінності, що передбачають велику міру відповідальності за себе і своїх близьких.</p> <p>4. Нова домінанта професійних цінностей, коли для частини працівників «раптом» виявляються нові сенси в самому змісті і процесі праці (замість старих, часто зовнішніх стосовно праці сенсів).</p>	<p>«хрест» як на безперспективному. І тут в основі успіху в кар’єрі лежить не стільки професіоналізм і ретельність, скільки готовність до ризику і сміливість змінити свою ситуацію.</p> <p>2. Опанування нової спеціальності і підвищення кваліфікації.</p> <p>3. Відхід у побут, родину, «дозвільні» заняття, соціальна ізоляція тощо, є також своєрідною компенсацією невдач на роботі і не найкращими способами подолання криз.</p> <p>4. Особливим способом є орієнтація на еротичні пригоди. У більшості випадків і вони можуть розглядатися як варіант компенсації професійної неспроможності. Небезпека полягає не тільки в тім, що подібні «пригоди» досить одноманітні і примітивні, але й у тім, що вони часто є своєрідним «заспокоєнням» для фахівця, що «не відбувся», коли він не прагне шукати шляху більш творчої життєвої самореалізації.</p>
<p>Криза соціально-професійної самоактуалізації (38–42 роки)</p>	
<p>1. Незадоволеність можливостями реалізувати себе в сформованій професійній ситуації.</p> <p>2. Корекція «Я – концепції», що також часто пов’язана зі зміною ціннісно-</p>	<p>1. Перехід на інноваційний рівень виконання діяльності (творчість, винахідництво, новаторство). До цього часу працівник ще повний сил, у нього накопичився певний досвід, а його</p>

<p>сміслової сфери.</p> <p>3. Невдоволення собою, своїм соціально-професійним статусом.</p> <p>4. Психофізіологічні зміни і погіршення стану здоров'я.</p> <p>5. Професійні деформації, тобто негативні наслідки тривалої роботи.</p>	<p>стосунки з колегами і начальством нерідко дозволяють йому «експериментувати» і «ризикувати» без відчутної шкоди для справи.</p> <p>2. Наднормативна соціально-професійна діяльність, перехід на нову посаду чи роботу. Якщо в цьому віці (найбільш плідному для багатьох професій) працівник не наслідиться реалізувати свої основні задуми, то все наступне життя він буде шкодувати про це.</p> <p>3. Зміна професійної позиції, сексуальне захоплення, створення нової родини. Як не парадоксально, але іноді стара родина, що вже звикла до того, що працівник є надійним «годувальником», може опиратися виходу такого «годувальника» на рівень творчості і ризику. Родина може почати побоюватися, що творчість відіб'ється на зарплаті і стосунках з начальством. При цьому родина часто не враховує прагнення свого «годувальника» до самореалізації в праці. І тоді на стороні може знайтися людина (чи інша родина), що з великим розумінням поставляться до таких прагнень. В даному віці – це серйозна причина багатьох розлучень.</p>
---	---

Основи сучасних психологічних досліджень дорослих були закладені Еріком Еріксоном. Центральним психологічним моментом ранньої зрілості (25–35 років) є встановлення інтимних особистісних зв'язків з іншими людьми. Коли інтимне спілкування порушується, у людини розвивається почуття ізоляції – відчуття, що вона не може покласти ні на кого у світі, крім себе. Ерік Еріксон використовує термін «близькість» як багатогранний за своїм значенням і широтою охоплення. По-перше, він говорить про близькість як про таємне почуття, яке людина відчуває до чоловіка, друга, брата чи сестри або іншого родича. Але він також говорить про близькість як таку, тобто про здатність «злити свою ідентичність з ідентичністю іншого без страху втратити щось своє» [62].

Формування ідентичності тісно пов'язане з розвитком близькості з друзями і, як наслідок, з чоловіком чи жінкою. Інтимність – найважливіший елемент розвитку романтичних стосунків, що задовольняють. Ті, кому не вдається розвинути близькість у цей критичний період, можуть зазнавати значних труднощів у соціальній адаптації та страждати від самотності, депресії та сумнівів. Він трактує генеративність як спробу увічнити себе, роблячи тривалий і значущий внесок у навколишній світ. Багато людей намагаються досягти генеративності, виховуючи сім'ю і піклуючись про своє потомство. Інші намагаються досягти цієї мети через продуктивність на роботі. Вчителі, наприклад, можуть вважати, що роблять свій внесок у розвиток суспільства, виховуючи молоді уми і передаючи знання майбутнім поколінням. Наставництво – ще один спосіб спрямовувати майбутнє покоління. Лікарі можуть рятувати життя людей або працювати над подоланням хвороб [62; 83].

На думку Еріксона, головна небезпека зрілості – надмірний егоцентризм (надмірна занурення у себе та уникнення міжособистісних стосунків). Нездатність розвивати мирні та довірчі стосунки призводить до відчуття самотності, соціальної порожнечі та ізоляції. Заклопотані собою люди вступають в абсолютно формальні особисті взаємодії та встановлюють поверхневі контакти (клуби здоров'я). Такі люди захищають себе від будь-яких ознак справжньої залученості

до стосунків, оскільки підвищені вимоги та ризики, пов'язані з близькістю, становлять для них загрозу. Вони також схильні відчувати себе відчуженими і займати індіферентну позицію у стосунках з колегами. Нарешті, як стверджує Еріксон, соціальні умови можуть затримувати розвиток почуття близькості. Наприклад, умови урбанізованого, дегуманізуючого технологічного суспільства можуть перешкоджати розвитку почуття близькості [83].

Більшість дорослих людей хочуть мати близькі стосунки з іншими людьми, незалежно від того, чи перебувають вони у шлюбі, чи є співмешканцями, розлученими або самотніми. Інтимність – невід'ємна частина стабільного емоційного зв'язку й основа любові. Еріксон вважає, що сама близькість – здатність злити свою ідентичність з ідентичністю інших без страху втратити свою ідентичність – є необхідною умовою для міцного шлюбу [83].

Інакше кажучи, для того щоб бути близьким з іншою людиною, вона має володіти певним почуттям буття. Еріксон розглядає цей факт як свідчення того, що багато людей, особливо жінок, одружуються, щоб знайти свою ідентичність в інших. З його точки зору, неможливо створити здорові інтимні стосунки, якщо шукати ідентичність таким чином. Інтимність зазвичай знаходиться в контексті шлюбу, але навіть одинаки можуть створювати стосунки, нехай і тимчасові. Зрілість – це вік, коли дорослі діти залишають дім, а батьки повинні не тільки «відпустити» своїх дітей, а й узяти на себе важке і часом неприємне завдання критичного осмислення того, якими батьками вони були. На кожному етапі батькам доводиться вирішувати внутрішні конфлікти на новому, більш високому рівні інтеграції. Ця напруга може негативно позначитися на стосунках пари та їхній здатності ефективно виховувати дітей [41].

Парам необхідно ухвалювати рішення і розв'язувати конфлікти в такий спосіб, щоб кожен із подружжя міг бути цілісним і шанобливим. Системи, в яких одна людина завжди займає домінуючу позицію, а інша жертвує собою заради цього, недовговічні. Занадто жорсткі або недостатньо структуровані сімейні системи не можуть задовольнити потреби своїх членів [56].

Люди середнього віку змушені пристосовуватися до мінливих потреб і ролей своїх старіючих батьків. Якщо батьки здорові й можуть жити самотійно, стосунки між ними та дітьми часто бувають рівними. Ці стосунки зазвичай змінюються, коли батько хворіє або стає занадто слабким, щоб жити самотійно [42].

Більшість дорослих середнього і старшого віку підтримують зв'язок зі своїми старими батьками. Цей зв'язок включає в себе регулярне спілкування, обмін спогадами і допомогу. Численні дослідження показали, що між дорослими дітьми та їхніми батьками існує постійна соціальна, емоційна та матеріальна взаємодія. Багато літніх батьків надають фінансову підтримку своїм дорослим дітям і онукам середнього віку [82].

Турбота про батьків може бути не тільки складним завданням, а й джерелом стресу. У деяких людей виникає напруга між залежністю і незалежністю. Старі конфлікти, пов'язані з дитячою залежністю та іншими проблемами у взаєминах між батьками і дітьми, а також братами і сестрами, можуть бути знову активізовані. Можуть відродитися старі прихильності та союзи між членами сім'ї, а також старе суперництво. Крім того, догляд за батьками є також показником майбутнього становища дорослих середнього і старшого віку, які зараз піклуються про своїх батьків, але в найближчому майбутньому повинні будуть зіткнутися із залежністю від своїх дітей. Деякі дослідники вважають середину життя періодом краху надій дорослих, коли здається, що багато можливостей втрачено назавжди [42].

Перший етап середини життя починається приблизно в 30 років і триває до першої половини наступного десятиліття. Цей етап відомий як «лімінальне десятиліття» або «криза середнього віку». Його головна особливість – невідповідність між мріями та життєвими цілями людини та реальністю її існування. Оскільки мрії людини майже завжди мають нереальний характер, а подекуди навіть ілюзорний, оцінка розбіжності з реальністю на цьому етапі зазвичай забарвлена в негативні та емоційно обтяжливі тони. Подолання розриву між сном і реальністю потребує часу, але воно виникає раптово і лякаюче різко.

Розпад ілюзій – не рідкість у віці 35–40 років, але він становить загрозу для особистості [90].

Зниження фізичної сили і привабливості – одні з головних проблем, з якими стикаються в середньому віці і далі. Для тих, хто в молодості покладався на фізичні якості, середній вік може стати періодом серйозної депресії. Історії про те, як привабливі жінки борються з руйнівним впливом часу, стали буденністю. Стихійне лихо, пов'язане з погіршенням фізичної форми, зачіпає людей несподівано широкого кола професій, включно з артистами і виконавцями. Професори університетів із жалем згадують, що в студентські роки вони проводили кілька днів без сну, якщо в них був важливий проект. Багато хто скаржиться, що просто «занадто втопився». Добре продумана програма щоденних вправ і правильне харчування можуть допомогти, але в середньому віці більшість людей дедалі більше покладаються на свої «мізки», а не на «м'язи». Вони знаходять нові переваги в накопиченні життєвого досвіду і набутті мудрості [90].

Другою основною проблемою середнього віку є сексуальність. Середньостатистична людина стикається з розбіжністю інтересів, здібностей і можливостей, особливо в міру дорослішання дітей. Багато хто згадує, яку велику роль сексуальність відігравала в їхніх стосунках, коли вони були молоді [96].

Успішне дорослішання в середині життя вимагає значної гнучкості. Одна з важливих гнучкостей – здатність варіювати емоційний внесок від людини до людини і від діяльності до діяльності [97]. Емоційна гнучкість, звісно, необхідна в будь-якому віці, але вона стає особливо важливою в середині життя, коли батьки помирають, діти виростають і залишають дім.

У середині життя і чоловіки і жінки переоцінюють свої цілі та замислюються про те, чи досягли вони поставлених раніше завдань. У ранньому дорослому житті люди утверджуються в професійній сфері. У середині життя їхній погляд на роботу змінюється. Більшість із них розуміють, що їм належить зробити свій професійний вибір і жити з ним. Дехто може відчувати гіркоту і зневіру, розчарувавшись у своїй роботі, втративши її або не досягнувши того професійного статусу, на який розраховував. Іншим, можливо, доведеться

переглянути свої пріоритети. Зміни в пріоритетах відбуваються не тільки у сфері професійної діяльності [42]. Наприклад, деякі люди в середині життя більше уваги приділяють міжособистісним стосункам і моральним зобов'язанням і менше – професійному розвитку.

Традиційно вважається, що психологічне благополуччя чоловіків у середині життя пов'язане винятково з їхньою професійною роллю, проте К. Фаррелл і Р. Райзенберг [42] вказують на важливість сімейних стосунків. Інші дослідження підтверджують цю точку зору. Згідно з недавнім дослідженням, виконання чоловіками подружніх і батьківських ролей значно пророкує ступінь психологічного дистресу і впливає на ступінь професійного дистресу.

К. Фаррелл і Р. Розенберг вважають, що існує чотири основні шляхи розвитку в середині життя. Перший із них – шлях трансцендентних генераторів. Вони не відчувають кризи середини життя, оскільки знайшли адекватні рішення більшості життєвих проблем. Для таких людей середина життя – це час реалізації свого потенціалу та досягнення поставлених цілей. Другий шлях – це шлях псевдорозробника. Ця людина справляється з проблемами, вдаючи, що все, що відбувається, її влаштовує або перебуває під її контролем. Насправді вони зазвичай почуваються дезорієнтованими і застряглими. Люди, які переживають кризу середини життя (третій шлях), перебувають у розгубленості й відчувають, ніби весь їхній світ руйнується. Вони не в змозі відповідати висунутим до них вимогам і розв'язувати свої проблеми. Для деяких людей ця криза може бути тимчасовою фазою зростання або початком безперервної низхідної спіралі. Четвертий шлях розвитку – це шлях неблагополучної людини. Така людина більшу частину свого життя відчуває нещастя і відкидання та демонструє ознаки кризи середнього віку. Він або вона зазвичай не в змозі впоратися з проблемами [96]. Життєвий шлях людини в юності, молодості, зрілості, зрілому віці та старості – це цілісний процес, найважливішими елементами якого є професійне самовизначення та розвиток. Професійний цикл починається з набуття життєвого досвіду, що призводить до вибору конкретної професії, і триває впродовж усього періоду роботи в обраній сфері. Існують різні рівні професійного розвитку. Їхне

оцінювання ґрунтується на системі акмеологічних показників, що визначають особистісні та діяльнісні аспекти [67].

Духовність як риса особистості є фундаментальною людською якістю. Сформувавшись у первісних суспільствах, духовність розвивається на основі єдності моралі та релігії, що виконує захисну функцію щодо суспільства. Ця подвійна основа духовності простежується до зрілого віку. Пізнання предметів і явищ навколишнього світу, а також власного сенсу, мети і цінності в цьому світі – найважливіша частина духовного становлення особистості. Суть духовного становлення – це процес постійного переосмислення себе, своєї поведінки, своїх якостей, своїх вчинків, поведінки та стосунків. У міру розвитку духовності людина може досягти етичної свідомості. Найважливішим елементом духовного життя зрілого віку є усвідомлення кінця життя [102].

Таким чином, дорослість — це досить складний та довгий період життя. Однією з її особливостей є криза середнього віку, основною ознакою якої виступає невідповідність між мріями й життєвими цілями людини та реальністю її існування. Успішне дорослішання в середині життя вимагає значної емоційної та ментальної гнучкості. Кожна людина своїми реакціями на навколишній світ відіграє активну роль у тому, як складається її існування і яким воно буде в майбутньому.

Висновок до розділу 1

Адаптивна поведінка – це особлива форма реагування на зміни зовнішнього середовища, внутрішнього середовища та взаємодії людини з ними. Адаптивна поведінка передбачає реалізацію компетентності індивіда в процесі позитивної взаємодії із середовищем, що змінюється, зміст і вектор якої визначають відносно стійкою системою домінантних бажань, ставлень до світу.

Індивідуальна адаптивна поведінка пов'язана з поняттям «копінг». У психології копінг розглядають як психологічну стратегію індивіда, спрямовану на послаблення та подолання стресових ситуацій.

Дорослість – досить тривалий і складний період у житті людини. Він насичений окремими життєвими подіями, такими як втрата близьких, хвороба, розлучення, безробіття тощо, що чинять сильний, тривалий і стійкий емоційно-фіксувальний вплив на психіку людини та вимагають активних і гнучких стратегій адаптивної поведінки.

Середина життя – це період професійної наступності та змін. У цьому віці багато людей переоцінюють свою професійну кар'єру, розуміють, чого вони досягли і чи варто змінювати свої цілі. Така переоцінка часто призводить до зміни роботи. Втрата роботи може супроводжуватися реакцією горя (як і в разі інших втрат) доти, доки працівник не зможе змиритися з втратою і не знайде надію знайти нову роботу або інше розв'язання наявної проблеми.

Професійна криза – це завжди відкидання старих неадекватних засобів і способів професійної активності [87]. Кризові явища – невід'ємний атрибут динамічного процесу становлення особистості. Ступінь усвідомлення особистістю криз є індивідуальною. Вона залежить від способу перебігу кризової ситуації, оскільки при сприятливому її вирішенні людина рідко усвідомлює дане явище як кризу [82]. Кризи можуть відбуватись короткочасно, бурхливо чи поступово, без яскраво виражених змін професійної поведінки [88].

Кризові періоди можуть мати два можливих "результати": сприяти особистісному розвитку або вести до особистісної деградації [92]. До деструктивного шляху виходу із кризи відноситься пошук шляхів реалізації себе у позапрофесійній діяльності (у побуті, хобі тощо), а також прояв професійно небажаних якостей особистості. Якщо при конструктивному виході із кризи професійно небажані якості долаються особистістю, то при деструктивному вони стають більш вираженими. Породжуючи психічну напруженість, кризи стимулюють професійний розвиток особистості. І здебільшого, переживаючи кризу, особистість піднімається на вищий рівень розвитку [105].

Подолання кризових явищ вимагає від особистості професійного вчинку і психологічно компетентного відношення до себе. Не кожна особистість здатна самотійно знайти конструктивний вихід із кризи. Така людина потребує

своєчасної психологічної підтримки і допомоги керівників, друзів. Дієвим засобом подолання криз є тренінги особистісного і професійного зростання, семінари із вироблення альтернативних сценаріїв професійного становлення, складання психобіографії і траєкторії професійного становлення особистості [105].

РОЗДІЛ 2

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЙНИХ ПРОЯВІВ ДОРΟΣЛОЇ ОСОБИСТОСТІ В КРИЗОВІЙ СИТУАЦІЇ ПЕРЕПРОФІЛЮВАННЯ

2.1. Методи і процедури експериментального дослідження

Основною метою цього дослідження стало вивчення взаємозв'язку адаптивних проявів особистості в кризовому періоді дорослості з показниками психічного здоров'я.

Відповідно до цієї мети на експериментальному етапі дослідження було поставлено такі завдання:

1. Визначити типи криз, з якими стикаються дорослі, особливо в контексті перепрофільювання професійної діяльності.
2. Дослідити адаптивні прояви особистості в дорослому віці (гнучкість, рівні ригідності, поведінкові стратегії тощо), які найбільш ефективні в умовах професійної кризи.
3. Проаналізувати рівень невротизації як показник психічного здоров'я.
4. Розробити програми розвитку конструктивних адаптивних поведінкових стратегій у дорослому віці для людей, що стикнулись із ситуацією зміни професії, та дослідити їх ефективність.

Під час дослідження було висунуто такі припущення: ефективність кризової адаптації в дорослому віці визначається такими особистісними рисами як життєстійкість, мобільність та конструктивність поведінкових стратегій. Низький рівень життєстійкості, висока ригідність та переважне використання неконструктивних адаптивних поведінкових стратегій можуть сприяти розвитку невротичних розладів у дорослих в кризовій ситуації (на прикладі зміни професії або роду діяльності).

Відповідно до цілей і завдань дослідження використовували комплекс методів, що включав емпіричні методи (спостереження, інтерв'ю, тести) і методи математико-статистичного опрацювання даних (отримання середніх

арифметичних, кореляційний аналіз (за критерієм Пірсона) [89]). Шкала соціальної адаптації Холмса – Рея [106], Тест життєстійкості С. Мадді (в адаптації Д.О. Леонт'єва) [94], Тест – опитувальник для вимірювання рівня ригідності особистості В.В. Нікіфорова [54], Тест стратегій захисних дій Е. Хейма [74], Шкала діагностики симптоматичних особистісних конструктів (CSL-90) [91].

Шкала соціальної адаптації Холмса – Рея [106] спрямована на виявлення стресорів і стресових ситуацій. Під час роботи над цим опитувальником випробовуваних просили висловити своє ставлення до 30 пунктів, що відображають важливі життєві події. Наприклад, смерть чоловіка, смерть члена сім'ї, тюремне ув'язнення, смерть близького друга, розставання з чоловіком або дружиною, неможливість виплатити великі борги, втеча дітей із дому, загострення конфлікту з чоловіком або дружиною, розлучення, зміна здоров'я сім'ї, звільнення, проблеми з керівництвом, зміна фінансового становища, сексуальні проблеми, вступ або закінчення навчального закладу, зміна умов життя, особиста травма чи хвороба, зміна посадових обов'язків, зміна умов праці чи місця роботи, зміна роботи, юридичні проблеми, значні зміни у житті, значні проблеми.

Діагностика рівня життєстійкості проводилася за допомогою методики С. Мадді (адаптація Д.О. Леонт'єва) [94]. Ця методика дала змогу визначити рівні життєстійкості та їхні складові: залученість, контроль і прийняття ризику.

Тест – опитувальник для вимірювання рівня ригідності особистості В.В. Нікіфорова [54] містить 50 запитань, на які необхідно відповісти «так» або «ні». Кожна відповідь, що відповідає ключу, оцінюється в один бал. Що вищий бал, то вищий рівень ригідності особистості.

Методика Е. Хейма [74] спрямована на вивчення стратегій захисної поведінки. Опитувальник складається з 16 шкал і підрозділяється на конструктивні (активні) та неконструктивні (пасивні) стратегії захисної поведінки в трьох сферах функціонування особистості.

Когнітивна сфера: аналіз проблем (когнітивний аналіз конфліктів та їхніх наслідків, здатність розпізнавати, порівнювати та розв'язувати конфлікти), самоконтроль (здатність усвідомлювати свої почуття), планування (оцінювання поточної ситуації та прогнозування довгострокових наслідків) та фантазування (когнітивний ухилення від розв'язання проблем).

Поведінкова сфера: соціальна підтримка (бажання бути вислуханим, зрозумілим і отримати допомогу), ізоляція (самотність, занурення в себе), компенсація (вживання наркотиків, алкоголю тощо для ослаблення емоційних переживань), смиренність (відмова від спроб розв'язати проблеми або прийняття труднощів як незмінної долі).

Емоційна сфера: самоконтроль (збереження спокою і ясності розуму), оптимізм (позитивний настрій, упевненість у тому, що кризи і труднощі можна подолати), агресія (гнів, пов'язаний із труднощами або хворобою), емоційні сплески (здатність виражати почуття і переживання (сльози), викликані реальними труднощами).

Завдання учасників – оцінити кожне запитання за шкалою: 0 – повністю не згоден, 1 – не згоден, 2 – скоріше не згоден, 3 – скоріше згоден, 4 – згоден, 5 – повністю згоден.

Об'єктивна оцінка захисних стратегій дає змогу проаналізувати не тільки ступінь того, як особистість справляється на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях, а й її спрямованість, тобто форму адаптації: адекватну (позитивну) і неадекватну (негативну).

Шкала симптомів (SCL-90) [91] складається з 90 пунктів, що відображають фізичні та психологічні симптоми. Шкала складається з 10 субшкал (9 основних пунктів та 1 додатковий) і містить такі симптоми невротичних розладів: соматизація, obsесивно-компульсивний розлад, міжособистісна тривога, депресія, тривожність, ворожість, фобія, параноя, психоз і додаткові пункти.

Опитувальник SCL-90 спрямований на визначення симптоматичної структури особистості. Респондентам пропонували оцінити ступінь свого

розладу за такою шкалою: 0 – зовсім немає; 1 – небагато; 2 – повільно; 3 – сильно; 4 – дуже сильно.

Для повної перевірки гіпотез і досягнення цілей дослідження використовувалися психологічні, математичні та статистичні методи.

В основному етапі дослідження взяли участь 35 учасників, які вже понад рік працюють в некомерційній міжнародній організації, віком від 25 до 45 років, та які за останні 3 роки в тій чи іншій мірі стикнулись з проблемою перепрофілювання. Дослідження проводилося протягом 2024 року.

Результати дослідження відображають частоту стресових подій, вираженість захисних стратегій та невротичних розладів у дорослих. Отримані результати дають певні орієнтири для аналізу різних стресових ситуацій та криз у житті людей, а також те, які особливості дають їм змогу справлятися зі стресовими подіями та які психологічні стратегії використовують дорослі для подолання життєвих труднощів (на прикладі ситуації перепрофілювання).

2.2. Аналіз кризових ситуацій зміни професійної діяльності у житті дорослої людини

Для вивчення кризових ситуацій використовували шкалу соціальної адаптації Холмса – Рея, і загальна частота стресу серед зрілих дорослих становила 27,4%. Частоту кризових ситуацій серед дорослих подано в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Частота кризових ситуацій у людей дорослого віку

1. Смерть члена сім'ї	38
2. Смерть чоловіка (подружжя)	37
3. Розлучення	35
4. Ваш розрив із чоловіком (дружиною)	34
5. Зміна фінансового статусу	34

6. Сексуальні труднощі	28
7. Звільнення з роботи	30
8. Зростання конфліктів із чоловіком (дружиною)	32
9. Власна травма або хвороба	28
10. Смерть близького друга	27
11. Проблеми із керівництвом	27
12. Відхід Вашої дитини із дому	23
13. Вступ до учбового закладу або його закінчення	24
14. Зміна місця проживання	25
15. Зміни в стані здоров'я члена сім'ї	24
16. Зміна профілю роботи	33
17. Зміни умов і місця роботи	31
18. Зміна місця роботи	30
19. Проблеми із законом	22
20. Поява нового члена сім'ї	23
21. Одруження (заміжжя)	21
22. Вагітність	20
23. Тюремне ув'язнення	19
24. Немоżliвість виплатити великий борг	19
25. Зміна житлових умов	19
26. Перегляд власних звичок	18
27. Відхід на пенсію	32
28. Примирення із Вашим чоловіком (дружиною)	14
29. Особистісні досягнення	15
30. Відпустка (канікули)	10
Сумарна частота стресів	27,4

Найчастіше люди дорослого віку переживають кризи, пов'язані зі смертю близької людини (смерть члена сім'ї – 38%; смерть чоловіка або дружини – 37%) і

розлученням (35%). При цьому розлучення або розрив стосунків із партнером супроводжується сильними почуттями приниження, страху і сорому.

Психологічні кризи також можуть бути пов'язані зі зміною стану здоров'я людини та виявленням у неї небезпечних захворювань, що загрожують самому життю. За результатами 28% людей зрілого віку відчують невпевненість у своєму здоров'ї, а також стрес через сексуальні труднощі.

Несподівані звільнення і погані стосунки на роботі мають сильний вплив на внутрішню стабільність людини. Згідно з результатами нашого дослідження, звільнення (31%), зміна посадових обов'язків або профілю роботи (33%) і проблеми з керівництвом (25%) є найпоширенішими причинами кризи та стресу.

Також варто зазначити, що високо оцінюються стресовість таких ситуацій, як заміжжя (21%), вагітність (20%) і народження нового члена сім'ї (23 %).

Таким чином, результати дослідження кризових подій свідчать про те, що сімейні та професійні кризи є переважаючими для зрілих людей.

2.3. Показники адаптивної вираженості особистості дорослої людини

Для діагностики рівня життєстійкості використовувалася методика С. Мадді, адаптована Д.О. Леонтьєвим.

Середнє значення показників: згідно з результатами дослідження, існує два типи життєстійкості – «стабільна» і «нестабільна», які склали 46% і 54% від загальної вибірки відповідно. Респонденти, які назвали себе «стійкими», мають показники стійкості, вищі за середні. Вони проактивні, гнучкі та готові діяти в стресових і складних ситуаціях. Їхні переконання у стійкості не тільки створюють «імунітет» до важкого досвіду, а й виступають як «превентивний» чинник проти формування небажаних змін. Ця особистісна змінна впливає як на оцінку ситуації, так і на дії з її подолання (вибір конструктивних рішень).

Суб'єкти, оцінювані як «нестійкі», мають індекс життєстійкості, нижчий за середній. Для них характерна вразливість до стресу й уникнення значущих змін, оскільки вони здаються загрозливими.

В таблиці 2.2. подано показники компонентів життєстійкості для випробовуваних, оцінюваних як «життєстійкі».

Таблиця 2.2.

Показники компонентів життєстійкості у досліджуваних із статусом «стійкі» (%)

Компоненти життєстійкості	Високий рівень	Низький рівень
Залученість	82	18
Контроль	87	13
Прийняття ризику	85	15

Як видно з таблиці 2.2. серед «наполегливих» респондентів 82% мають високий рівень допитливості. Іншими словами, у них є переконання, що в те, що відбувається, краще не втручатися. У складних ситуаціях, коли незрозуміло, що робити, іноді вважається, що краще відійти вбік і не витратити зайву енергію. Однак у багатьох випадках життєстійкі люди вважають події, що відбуваються, досить важливими, щоб приділяти їм увагу, час і енергію.

У цій групі 87% випробовуваних мають високий рівень контролю. Для них характерне переконання, що за будь-якої можливості ефективніше позитивно впливати на розвиток ситуації. У складних ситуаціях вони часто намагаються активно впливати на перебіг подій.

Доволі високий рівень схильності до ризику було виявлено у 85% представників підгрупи «стійких». Вони сприймають зміни як можливість переосмислити своє життя. Ці люди звикли зустрічати стресові ситуації віч-на-віч і вбачають у них хороші можливості для саморозвитку, намагаються їх розв'язати та сприймають їх як виклики й випробування, а не загрози. Це свідчить про оптимістичний погляд на майбутнє.

Показники компонентів життєстійкості у досліджуваних із статусом «нестійкі» представлені в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Показники компонентів життєстійкості у досліджуваних із статусом «нестійкі» (%)

Компоненти життєстійкості	Високий рівень	Низький рівень
Залученість	7	93
Контроль	26	74
Прийняття ризику	36	64

Таблиця 2.3. показує, що 93% людей, які перебувають у «нестабільній» ситуації, мають низький рівень залученості. У важких або неприємних ситуаціях вони часто намагаються «забутися» і дистанціюватися від неприємних для них ситуацій. У 74 % випробовуваних у цій підгрупі було виявлено низький рівень контролю. У важких ситуаціях вони схильні займати пасивну позицію, кажучи собі, що не можуть нічого змінити, що не варто й намагатися, що такі спроби задалегідь приречені на невдачу 64% мають низький рівень схильності до ризику. Зміни в їхньому житті – це те, чого вони хотіли б уникнути, якщо це можливо, і вважали за краще б замінити їх спокійним і обережним життям. Зміни, як і стресові ситуації, загрожують їхньому благополуччю, і вони відчуваються вразливими.

Таким чином, результати дослідження життєстійкості показують, що тільки половина респондентів володіє цими рисами особистості. Для більшості інших респондентів характерний низький рівень залученості, контролю і прагнення до ризику.

Для діагностики рівня ригідності особистості було використано методику В. В. Нікіфорова. Показники рівня ригідності представлені в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4.

Показники рівня ригідності особистості за методикою В.В. Нікіфорова (%)

мобільність	мобільність + ригідність	ригідність
3	73	24

В ході дослідження були отримані наступні результати. У вибірці було лише 3% досліджуваних з рисою мобільності. Більшість досліджуваних (73%) набрали від 14 до 27 балів, тобто їм притаманні як ригідність, так і мобільність. Ці досліджувані не завжди готові змінювати свої поведінкові програми відповідно до нових ситуативних вимог, а їхня здатність адаптуватися до нових людей і нових умов також є ситуативною. Їм притаманні такі характеристики.

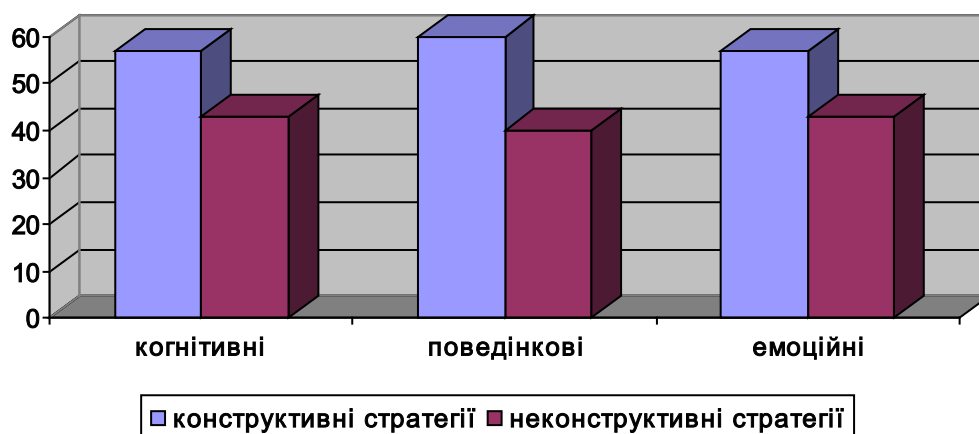
Чверть досліджуваних (24%) набрали 28 і більше балів. Це свідчить про ригідність як стійку рису особистості, небажання змінювати поведінкові програми відповідно до нових ситуативних вимог, нездатність адаптуватися до нових людей і нових умов, негнучкість у поведінці, труднощі з перебудовою сприйняття та уявлень у мінливих умовах (загальмованість, уповільнена реакція, інертність тощо). Таким чином, результати щодо мобільності та ригідності свідчать про те, що більшість дорослих мають збалансований баланс цих характеристик.

Результати щодо поведінкових стратегій були отримані за допомогою опитувальника Е. Хейма. Співвідношення конструктивних і неконструктивних адаптивних поведінкових стратегій у дорослих наведено в таблиці 2.5.

Співвідношення конструктивних і неконструктивних адаптивних стратегій поведінки дорослих людей

	Конструктивні стратегії	Неконструктивні стратегії
Когнітивна сфера	58%	42%
Поведінкова сфера	59%	41%
Емоційна сфера	56%	44%

Співвідношення конструктивних і неконструктивних адаптивних стратегій поведінки дорослих людей графічно представлено на мал. 2.1.



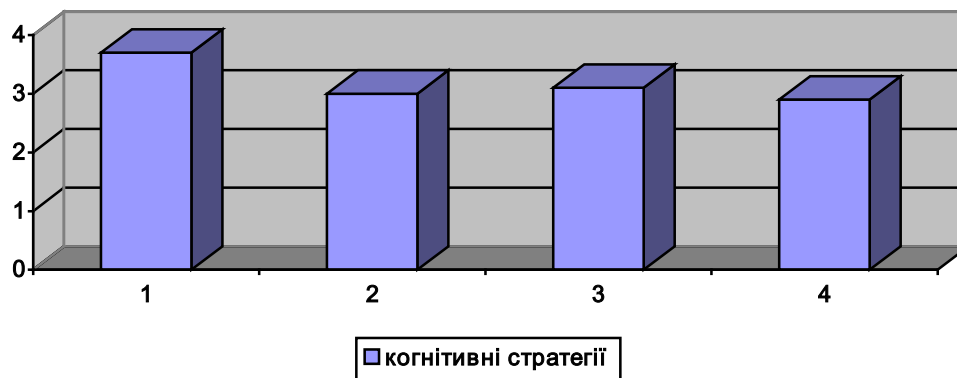
Мал. 2.1. Співвідношення конструктивних і неконструктивних адаптивних стратегій поведінки дорослих людей

Результати дослідження стратегій адаптивної поведінки за допомогою опитувальника Е. Гейма засвідчили, що в когнітивній сфері найважливішим показником є показник аналізу проблем (3,71). Це означає, що дорослі намагаються розібратися у своїх проблемах, шукають причини та необхідну інформацію для подолання життєвих труднощів. Вони також здатні когнітивно аналізувати конфлікти та їхні наслідки, розпізнавати, порівнювати і розв'язувати конфлікти.

Крім показника аналізу проблем, високий бал має показник планування (3,12). Це означає, що учасник може продумати і сформулювати реалістичний план виходу з кризової ситуації та спрогнозувати довгострокові наслідки.

Індекс самоконтролю (3,02) також демонструє високе значення. Це означає, що людина усвідомлює свої емоції та може здійснювати самоконтроль для управління своєю поведінкою. У когнітивній сфері неконструктивна стратегія – стратегія уяви (2,51) – має найнижчий бал, але середнє значення критичне. Це вказує на схильність фантазувати і мріяти про кращі часи, щоб забути про проблеми. Їм також подобається мріяти.

Показники когнітивних стратегій дорослих людей графічно представлено на мал. 2.2.



Примітка: 1) проблемний аналіз; 2) самоконтроль; 3) планування;
4) фантазування

Мал. 2.2. Показники когнітивних стратегій дорослих людей

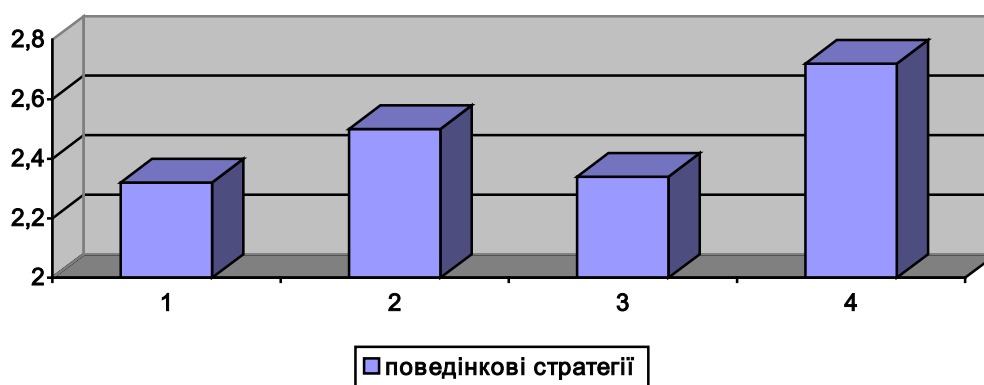
Таким чином, можна зробити висновок, що дорослі в когнітивній сфері частіше використовують конструктивні поведінкові стратегії (аналіз проблем, планування, стримування). Соціальна підтримка дуже важлива в поведінковій сфері (2,34), але в даному дослідженні випробовувані показали середні значення. Це свідчить про те, що у важких ситуаціях випробовувані припускають, що інші зрозуміють їхні проблеми, але допомогу приймають вибірково.

Такі поведінкові стратегії, як ізоляція (2,75), демонструють високі значення, незважаючи на те, що вважаються неконструктивними. Це означає, що респонденти схильні занурюватися в себе, щоб впоратися зі своїми внутрішніми переживаннями, тим самим зберігаючи працездатність.

Індекс винагороди (2,51) демонструє високе значення. Це свідчить про те, що випробовувані схильні вживати седативні засоби або алкоголь, щоб на деякий час забути про свої турботи.

Неконструктивною поведінковою стратегією є здача (2,35). Ступінь її прояву – помірний. Це свідчить про те, що респонденти інколи воліють змиритися із ситуацією, коли немає можливості її подолати.

Показники поведінкових стратегій дорослих людей графічно представлено на мал. 2.3.



Примітка: 1) соціальна підтримка; 2) компенсація; 3) упокорення; 4) ізоляція

Мал. 2.3. Показники поведінкових стратегій дорослих людей.

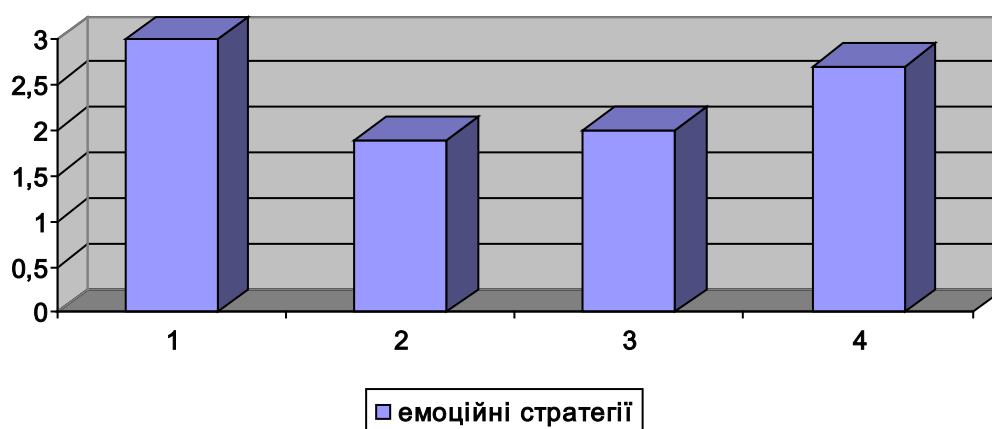
Так, з точки зору поведінки, дорослі частіше опинялися на самоті (ізоляція) або вдавалися до седативних засобів чи алкоголю (компенсація). Що стосується емоційного боку, то показник оптимізму (2,41) є однією з менш помітних конструктивних стратегій. Наші дослідження показують, що дорослі мають нижчий рівень позитивного настрою, особливо коли стикаються з труднощами.

Індекс самоконтролю (3,11) вищий у дорослих, що свідчить про здатність випробовуваних заспокоювати себе і зберігати душевний спокій.

В емоційній сфері найцікавішим показником із неконструктивних заходів є емоційний сплеск (2,01). Його рівень середній. Ці дані свідчать про те, що випробовувані інколи схильні впадати у відчай, схлипувати або плакати, у такий спосіб справляючись зі своїми емоціями та тривогою.

Рівень вираження агресії (2,12), ще однієї неконструктивної емоційної стратегії, середній. Це означає, що респонденти схильні проявляти агресію в ситуаціях, які вони вважають безнадійними.

Показники емоційних стратегій дорослих людей графічно представлено на мал. 2.4.



Примітка: 1) самовладання; 2) оптимізм 3) агресивність; 4) виміщення емоцій

Мал. 2.4. Показники емоційних стратегій поведінки дорослих людей

Таким чином, в емоційній сфері дорослі люди не втрачають самовладання, але мають низький рівень позитивного настрою, оптимізму. У кризовій ситуації вони часто не в змозі стримувати свої емоції, що виказується у прояві агресії та виплескування емоцій.

2.4. Аналіз загального рівня невротизму у дорослих

Загальний рівень невротизму досліджували за допомогою діагностичної шкали (SCL-90). У таблиці 2.6. представлено показник загального рівня невротизму в дорослих.

Результати дослідження показали, що загальні бали випробовуваних за шкалою тривожності (особистісної) були середніми. Дорослі відчувають особистісну тривогу з приводу власних успіхів і невдач, досягнень і поразок. Їх хвилюють питання самореалізації та самовдосконалення.

Таблиця 2.6.

Показники загального рівня невротичності дорослих людей

Невротичні прояви	Бали
Соматизація	2,30
Обсесивність – компульсивність	0,54
Міжособистісна тривожність	2,30
Депресивність	0,84
Тривожність (особистісна)	2,21
Ворожість	0,65
Фобії	0,31
Параноїдальність	0,14
Психотизм	0,90

Показники за шкалою соматизації у випробовуваних перебували на середньому рівні. Дорослих турбували слабкість і головний біль у різних частинах тіла.

За шкалою міжособистісної тривожності загальний рівень був середнім. Водночас дорослі відзначали проблеми у стосунках із дітьми та з літніми батьками, які хворіли і потребували догляду. Міжособистісний дискомфорт із колегами, родичами та знайомими.

планування			-0,38					
<i>фантазування</i>		0,31						
4. Поведінкові стратегії:								
соціальна підтримка	-0,41							
ізоляція		0,38						
компенсація		-0,40						
<i>упокорення</i>		0,43						
5. Емоційні стратегії								
оптимізм								
самовладання	-0,30							
<i>виплескування емоцій</i>			-0,30					
<i>агресивність</i>			0,33					

Кореляції виявили чіткий зворотній зв'язок між вираженістю конструкту життєстійкості та нейротизмом особистості. Показники залученості, контролю та прийняття ризику зворотно пропорційно пов'язані з показниками міжособистісної та внутрішньо-особистісної тривожності та втілення. Іншими словами, переконання, що краще брати участь у будь-якій події, позитивно впливати на її перебіг і сприймати її як виклик чи випробування, а не як загрозу, запобігає виникненню міжособистісної та особистісної тривожності та ймовірності серйозного захворювання. Такі переконання щодо життєстійкості не лише створюють «іммунітет» до важких переживань, але й функціонують як «захисний» фактор проти виникнення захворювань, пов'язаних зі стресом. Таким чином, життєстійкість як інтегральний особистісний конструкт у процесі адаптації до криз у дорослому віці є запорукою психічного здоров'я.

Наявність великої кількості прямих кореляційних зав'язків між показниками конструктів життєстійкості свідчить не тільки про важливість конструктів життєстійкості у профілактиці стресових розладів, але й про системний та синергетичний характер їх взаємодії.

При невротичних розладах спостерігається зворотна кореляція між показниками ригідності та соматизації. Це свідчить про те, що особистісна неготовність змінювати поведінкові програми відповідно до нових ситуативних вимог, невміння адаптуватися до нових людей і нових умов, недостатня гнучкість поведінки, труднощі з перебудовою сприйняття та уявлень у мінливому середовищі призводять до соматизації невротичних розладів.

Кореляційний аналіз показав, що когнітивні поведінкові стратегії пов'язані з показниками невротизму. Зворотний кореляційний зв'язок на рівні 0,05 був виявлений між когнітивними стратегіями аналізу проблем та показниками міжособистісної та внутрішньо особистісної тривожності. Це свідчить про те, що прагнення розібратися в проблемах, виявити їх причини та отримати знання, необхідні для подолання життєвих труднощів, запобігає виникненню негативних психічних станів. Також було виявлено зворотну кореляцію між вираженістю стратегій когнітивного планування та соматизацією. Це означає, що здатність мислити, передбачати та створювати реалістичний план подолання кризової ситуації є фактором, який «запобігає» виникненню хвороби.

Ці дані свідчать про те, що дорослі використовують когнітивно–конструктивні стратегії для адаптації до життєвих викликів і що це допомагає запобігти несприятливим психічним станам і серйозним захворюванням. Дорослі здатні до проблемного аналізу ситуацій, планування шляхів і засобів подолання труднощів та мають високий рівень самоконтролю. Водночас вони можуть покладатися на неконструктивні стратегії фантазування, а також насолоджуватися теперішнім моментом. Було виявлено прямий зв'язок між особистою тривожністю та схильністю дорослих фантазувати та уявляти кращі часи, щоб забути про свої проблеми.

Кореляційний аналіз показав, що поведінкові копінг – стратегії пов'язані з показниками невротизму. Зворотні кореляції були виявлені між стратегіями соціальної підтримки та міжособистісною тривожністю, а також між стратегіями компенсації та особистісною тривожністю. Таким чином, коли дорослі приймають допомогу від інших у складних ситуаціях, рівень їхньої міжособистісної

тривожності знижується, а індивідуальна компенсаторна діяльність призводить до зниження особистісної тривожності. Виявлено прямий кореляційний зв'язок між ізоляцією та копінг – стратегіями і показниками особистісної тривожності. Таким чином, ізоляція призводить до стану особистісної тривожності і навпаки. Також було виявлено, що стратегії підкорення мають негативний вплив. Коли немає можливості подолати ситуацію, підкорення ситуації сприймається дорослим як особиста поразка і призводить до підвищення рівня особистісної тривожності.

Ці результати показують, що дорослі адаптуються до життєвих викликів за допомогою конструктивних поведінкових стратегій, які допомагають їм реалізувати свій потенціал. Вони мають доступ до соціальної підтримки і можуть компенсувати свої недоліки та помилки, не вдаючись до них. Водночас вони прагнуть до ізоляції і сприймають перемогу як особисту поразку.

Найяскравішим прикладом емоційних стратегій є показник стратегії агресії, який позитивно корелює з показником втілення. Це свідчить про те, що агресивна поведінка призводить до проблем зі здоров'ям. Також заслуговує на увагу кореляція показника стратегії емоційного вибуху. Цей показник обернено корелює з показником соматизації. Тобто, хоча стратегія емоційного сплеску є неконструктивною, її використання дозволяє людям ділитися своїм горем і проблемами, не замикаючись у собі.

Таким чином, дослідження виявили кореляції між такими особистісними змінними, як життєстійкість, ригідність поведінкових стратегій та показниками особистісного невротизму.

2.6. Аналіз впливу зміни професійної діяльності на психофізіологічний стан особистості

Як вже було зазначено вище, у сучасному світі зміни професійної діяльності стали звичним явищем, яке впливає на різні аспекти життя людини. Переходи з однієї професії в іншу можуть бути викликані як зовнішніми факторами, такими як економічні зміни або технологічний прогрес, так і внутрішніми прагненнями особистості до самореалізації та розвитку. Ці зміни не лише формують нові

професійні навички, але й суттєво впливають на психофізіологічний стан особистості. Дослідження цього впливу є надзвичайно важливим, оскільки вони дозволяють зрозуміти, як адаптація до нових умов праці може відобразитися на емоційному та фізичному здоров'ї. Необхідно зазначити, що зміна професійної діяльності може призводити як до підвищення стресу, тривожності, невротизму, так і до позитивних змін, таких як підвищення мотивації та задоволеності життям. Аналізуючи ці аспекти, ми можемо краще зрозуміти, як підтримувати психофізіологічне благополуччя в умовах постійних змін [80].

В цьому контексті один із етапів дослідження був присвячений аналізу зміни рівня задоволеності респондентів тими професійними змінами, які відбулись в їхньому житті, та як в цілому змінився психофізичний стан опитаних після року роботи в міжнародній некомерційній організації. Нагадаємо, що в основному етапі дослідження, яке проходило протягом цього року, взяли участь 35 працівників даної організації віком від 25 до 45 років, яким за останні 3 роки довелося змінити поле своєї професійної діяльності.

Під час усних бесід респондентам було запропоновано дати визначення поняттю «діяльність», яке вони визначали дещо по-різному, оскільки це може стосуватись різних напрямів, як то філософія, фізіологія, соціологія тощо. Однак всі описання діяльності збігались у використанні таких синонімів, як «праця», «робота», «активність» і «поведінка».

На наш погляд, в науці найбільш адекватним визначенням діяльності, яке відповідає всім вимогам і, крім того, є достатньо лаконічним, є визначення С.Д. Максименка: «Діяльність людини – свідомо активність, яка виявляється в системі дій, спрямованих на досягнення поставленої мети [48, с. 121]. При цьому «...основна відмінність однієї діяльності від іншої полягає у специфічності їх предметів».

Професійна ж діяльність – це діяльність людини, яка характеризується певною сукупністю професійних завдань та обов'язків, які виконує фахівець. Вона не лише спрямована на виробництво товарів або надання послуг, але й дозволяє людині реалізувати свій творчий потенціал і створити сприятливі умови

для розвитку. Основні аспекти професійної діяльності включають наступні частини: спеціалізацію (кожна професія має свої специфічні вимоги та кваліфікацію), соціальну роль (професійна діяльність визначає місце особи в суспільстві та її внесок у розвиток економіки), творчий потенціал (вона дозволяє реалізувати індивідуальні здібності та таланти). Розглядаючи цю проблематику глибше, М.С. Корольчук, наприклад, виділяв такі загальні закономірності трудової діяльності : взаємодію організму із зовнішнім середовищем; загальні принципи вищої нервової діяльності; можливості адаптації (приспосовування) організму до умов існування; рухову (м'язову) активність, як обов'язковий компонент будь-якої праці; резервні можливості організму; індивідуальні особливості людини та її можливості при роботі в системах керування.

Будь-яка діяльність спрямована на задоволення тих чи інших потреб суспільства й індивідів як його членів [45, с. 63]. «Потреба – ...це стан певної недостатності в чомусь, яку організм намагається компенсувати; це внутрішнє напруження, яке динамізує і спрямовує активність на отримання того, що необхідно для нормального функціонування організму та особистості в цілому» [45]. Саме різні потреби виступають як внутрішня умова, і як одна з обов'язкових передумов діяльності, і як те, що спрямовує й регулює конкретну діяльність суб'єкта в предметному середовищі. Потреби породжують інтереси, спрямованість особистості на певні об'єкти з метою пізнання та оволодіння ними. Таким чином, незадоволеність власних професійних потреб та значне психологічне напруження згадувалось учасниками як головна з причин, що спонукала їх не тільки задуматись над зміною професії, а й виступила основною мотивацією та рушійною силою.

Цікаво, що мотивація, в найбільш загальному розумінні, визначається як сукупність спонукальних факторів, що викликають активність особистості і зумовлюють спрямованість її діяльності [43, с. 36]. Як справедливо зазначив W. Revelle [43, с. 145], саме мотивація є тією життєво важливою ланкою, завдяки якій виникає зв'язок між знанням та діяльністю, між думкою і дією, між здатністю та виконанням.

Досліджуючи ефект впливу перепрофілювання учасників на їх психофізіологічний стан (ПФС), необхідно зрозуміти, що насамперед мається на увазі під цим терміном. Розгорнуте та докладне визначення ПФС з використанням поняттєвого апарату теорії функціональних систем було запропоноване А.М. Карпухіною: «ПФС – це складна ієрархічна система, що саморегулюється, і являє собою динамічну (за складом і в часі) єдність внутрішніх компонентів (біоенергетичного, фізіологічного, психічного, поведінкового, особистісного, соціально-психологічного), що організовані за принципом взаємоспівдії для забезпечення досягнення цілей діяльності, які формуються під впливом інтеріоризованих людиною як організмом, індивідом, особистістю, елементом соціуму зовнішніх компонентів – соціальних, фізико-хімічних факторів середовища і діяльності» [37, с. 79]. При цьому майбутнім результатом і системоутворювальним фактором функціональної системи ПФС є досягнення суб'єктом мети діяльності.

До факторів, які негативно впливали на виконання попередньої професійної діяльності, найчастіше учасники відносять стрес, нервово–психічну напругу, емоційну збудженість, втому тощо. Ми розуміємо, що виникнення у людини цих станів відбувається через невідповідності її індивідуальних особливостей та кваліфікації умовам та завданням діяльності і, як результат, підвищує рівень несприятливих функціональних станів. Однак, більшість опитаних респондентів (29 людей), які вже понад рік працюють на нових посадах в некомерційній міжнародній організації, говорять про відчутне зниження рівня нервової напруги, а також краще фізичне самопочуття, що особливо виражене у зменшенні скутості в тілі, головного болю та постійного відчуття втоми.

В останні десятиріччя уявлення про те, що стресовий стан негативно впливає на виконання діяльності, міцно закріпилося. Виходячи з цього контексту, ми розуміємо стресовий стан як такий, що виникає в результаті невідповідності «внутрішніх» можливостей людини умовам і вимогам діяльності і який може призвести до зниження ефективності діяльності та негативних наслідків для психічного і фізичного здоров'я [36]. Проте, як показує наше дослідження,

перепрофілювання позитивно вплинуло на групу опитаних. Абсолютна більшість (32 учасники) відчули підвищення рівня продуктивності праці з переходом в нову роль в міжнародній організації.

До основних причин, що зумовлюють розвиток нервово–психічної напруги відносять: психологічну невідповідність до роботи (відсутність вольової установки, слабку тренуваність, невпевненість у своїх силах), фізичну чи психічну втому різного походження, несприятливі умови життя [36, с. 269]. Від стану нервово–психічної напруги необхідно відрізнити стан психоемоційної напруги, який характеризується адекватним вираженням емоційних реакцій, спрямованих на мобілізацію функцій для успішного виконання професійної діяльності.

Головним фактором, що викликає втому, вважається величина навантаження, в якій, у свою чергу, виділяють кілька компонентів: статичний чи динамічний характер навантаження, інтенсивність навантаження (розподіл його в часі), постійний і ритмічний характер навантаження [36, с. 270]. На фізіологічному рівні розвиток втоми означає виснаження внутрішніх ресурсів організму, зниження рівня функціонування, розбалансування відношень між окремими функціональними системами та їх компонентами.

Виконання кожного виду діяльності для людини має певну психофізіологічну «ціну». Найчастіше її називають «ціною» адаптації, чи «ціною» діяльності. Ці поняття, на наш погляд, можуть розглядатись як синоніми. Звичайно під «ціною» адаптації (діяльності) розуміють психофізіологічні витрати внутрішніх ресурсів, за рахунок яких людина виконує певну діяльність [36]. Деякі науковці пов'язують таку «ціну» з витратами біоенергетичних ресурсів і мобілізацією психофізіологічних резервів, що забезпечують виконання роботи на необхідному рівні [6, с. 25]. «Ціна» адаптації вважається адекватною при оптимальному співвідношенні між результативністю діяльності та витратами психофізіологічних ресурсів організму людини. Про збільшення такої «ціни» свідчить збереження результативності діяльності за рахунок вичерпання психічних та фізичних резервів організму, збільшення періоду відновлення

працездатності до нормального рівня, що може призвести до погіршення стану здоров'я людини й виникнення різноманітних захворювань. На наш погляд, психофізіологічна «ціна» адаптації дуже тісно пов'язана з успішністю психофізіологічної адаптації людини до певної діяльності. Зважаючи на це, можна припустити, що така «ціна» відносно тієї чи іншої діяльності в першу чергу має індивідуалізований, а не загальний характер. Так, чим успішніше людина адаптується до певної діяльності, тим, відповідно, нижчою для неї стає така «ціна» адаптації. Згідно з найбільш поширеними класичними уявленнями визначення «ціни» діяльності проводиться шляхом зіставлення величин діагностичних показників, що отримані в умовах «фону», з одного боку, та стресу – з іншого («до» та «після»). Ступінь перевищення останніх над першими і становить істотний компонент такої ціни [6, с. 31].

З цього випливає, що учасники нашого дослідження, реалізуючи себе професійно на колишніх посадах, платили значно більшу адаптаційну «ціну», оскільки доводилось витратити більше адаптаційного ресурсу. Наразі, в процесі перепрофілювання та віднайденні нових професійних занять в іншій організації ми відмічаємо суттєве покращення ПФС досліджуваної групи, а відтак, знижується «ціна» адаптації.

Важливо, що для характеристики явищ порушення адаптаційних процесів було введе но поняття дезадаптації. Вважається, що дезадаптація може виникнути внаслідок нетривалих, але сильних впливів середовища на людину, чи під впливом менш інтенсивних, але триваліших впливів [41, с. 121]. Фізіологічні й психологічні ознаки дезадаптації при цьому відповідають ознакам третьої стадії стресу. Також наслідки і вияв дезадаптації пов'язують з виникненням різноманітних нервово-психічних та психосоматичних захворювань. Можемо припустити, що в попередніх реаліях професійної діяльності респондентів цілком ймовірно могла відслідковуватись дезадаптації, про що свідчать відгуки опитуваних. Адже в трудовому процесі дезадаптація виявляється у різноманітних порушеннях діяльності: в зниженні продуктивності та якості праці, в порушеннях дисципліни праці, у збільшенні аварійності і травматизму.

Одним з ключових надбань від перепрофілювання група опитаних називає підвищення загального рівня задоволення від професійної самореалізації. Кожен з учасників дослідження відмітив, що загалом почувається більш задоволеним тим, що він робить у своїй новій ролі, та загалом підвищилась впевненість у собі та своїх діях. Це, в свою чергу, відзначилось на підвищенні активності загалом, та працездатності в цілому. Серед всіх опитаних 27 людей наголосили, що відчують себе більш впевненими та готовими протидіяти викликам.

Еквівалентом поняття самореалізації або самоздійснення у англійській науковій літературі вважається термін «self-fulfillment». А. Gewirth вказує, що самореалізація та самоактуалізація є його синонімами. Однак, при цьому, обґрунтовує й наявність між ними чотирьох суттєвих відмінностей, які роблять цей термін порівняно істотно глибшим [63]. В зарубіжних психологічних і філософських словниках термін «self-fulfillment» найчастіше розуміється як кінцевий результат самореалізації, повна реалізація можливостей особистості [68]. Згідно поглядів переважної більшості зарубіжних і вітчизняних психологів, які належать до різних психологічних шкіл, самоздійснення є процесом реалізації людиною своїх потреб і можливостей. В світлі принципів системної антропології життєве самоздійснення виступає як «самопрокладання шляху», в основі якого лежить уявлення про саморух життя як особливий тип переходу можливості в дійсність, адекватний саморозвиток людини як представника життя в її вищій (свідомій) формі. Найбільш відомий сучасний зарубіжний дослідник проблеми А. Gewirth досить стисло визначає самоздійснення як переведення у дійсність найглибших бажань людини або найгідніших здібностей. Він зазначає, що пошук гідного людського життя є пошуком самоздійснення [76].

Професійне самоздійснення нами розуміється як одна із найважливіших форм життєвого самоздійснення, що характеризується високим рівнем розкриття особистісного потенціалу фахівця у обраній професії, розвитком його здібностей, взаємопоеднанням із професією, повсякчасною затребуваністю його професійної кваліфікації, широким використанням його професійного досвіду та здобутків іншими фахівцями. На основі вищепроведеного аналізу, а також аналізу

провідних фахівців в галузі психології праці [76; 87; 100; 102] можна виділити наступні ознаки професійного самоздійснення та їх вплив на психофізіологічний стан особистості.

Наявність у фахівця вираженої потреби у постійному професійному вдосконаленні та проекту власного професійного розвитку – це не лише підвищує професійні навички, але й сприяє відчуттю досягнення, що позитивно впливає на самооцінку та психоемоційний стан.

Високий рівень розкриття особистісного потенціалу та здібностей фахівця у певній професії дозволяє фахівцеві отримати задоволення від роботи. Це, в свою чергу, знижує рівень стресу і тривожності, покращуючи психічне здоров'я.

Досягнення фахівцем поставлених професійних цілей, переважаючи задоволеність власними професійними досягненнями підвищує мотивацію та енергію, що позитивно впливає на фізичний стан, оскільки задоволеність роботою зменшує ризики розвитку депресії тощо.

Визнання досягнень фахівця професійним співтовариством підвищує його статус та самооцінку. Це створює позитивний імідж, що сприяє емоційній стабільності та підсиленню адаптаційних ресурсів психіки. Крім того, людина відчуває приналежність до професійної спільноти.

Безупинність у постановці нових професійних цілей стимулює особистість до розвитку та самовдосконалення. Це веде до постійного зростання, що позитивно впливає на психічну активність і загальний життєвий тонус.

Високий рівень творчості у професійній діяльності сприяє розвитку інноваційного мислення та адаптивності. Це не лише підвищує задоволеність від роботи, але й зменшує стрес, оскільки творчі процеси часто є джерелом радості та задоволення.

Створення власного «життєвого-професійного простору» дозволяє індивіду знайти баланс між роботою та особистим життям. Це сприяє зменшенню емоційного вигорання та покращує загальне психічне здоров'я, оскільки людина відчуває контроль над своїм життям.

Висновки до розділу 2

Результати опитувальника щодо кризових подій показали, що серед дорослих переважають сімейні та професійні кризи.

Результати опитувальника на життєстійкість показали, що ця базова риса особистості на помірному та високому рівнях виражена лише у половини респондентів. Чверть респондентів мають «ригідність» як стійку особистісну рису, що означає, що вони не готові змінювати свої поведінкові програми перед обличчям нових ситуативних вимог. Дорослі частіше використовують конструктивні стратегії поведінки (аналіз проблем, планування, стриманість). З точки зору поведінки, вони схильні залишатися наодинці (ізоляція) або вживати заспокійливі засоби чи алкоголь (компенсація). У складних ситуаціях дорослі очікують від інших розуміння своїх проблем, але приймають допомогу вибірково. В емоційному плані дорослі не втрачають самоконтролю, але є менш позитивними та оптимістичними. У кризових ситуаціях вони часто не в змозі придушити свої емоції, що проявляється в агресії та акторській грі.

Симптоми невротизму у дорослих проявляються на середньому рівні в міжособистісній тривожності, особистісній тривожності та соматизації, а на нижчому – в одержимості, депресії, ворожості, параної, психозі та фобіях.

Результати кореляційного аналізу: зворотні кореляційні зв'язки між вираженістю компонентів життєстійкості, ригідності та невротизму; прямий зв'язок між показниками ригідності та соматизації і невротизму; зворотні кореляції між стратегіями соціальної підтримки та міжособистісною тривожністю; зворотні кореляції між стратегіями компенсації та особистісною тривожністю; прямі кореляції між індексом стратегій ізоляції та підкорення та індексом особистісної тривожності; прямі кореляції між агресивністю та соматизацією; зворотні кореляції між стратегіями емоційної розрядки та соматизацією.

Зміни в професійній діяльності є звичним явищем у сучасному світі, що впливають на різні аспекти життя. Вони можуть бути зумовлені як зовнішніми, так і внутрішніми факторами, такими як економічні зміни або особисті прагнення

до самореалізації. Перехід до нових професій може призводити до підвищення стресу та тривожності, але також може мати позитивні наслідки, такі як підвищення мотивації та задоволеності життям. Дослідження показали, що адаптація до нових умов праці може покращити емоційний та фізичний стан особистості. У дослідженні, яке охоплювало 35 респондентів, було виявлено, що зміна професійної діяльності позитивно вплинула на їхній психофізіологічний стан, зокрема зменшила рівень нервової напруги та покращила загальне самопочуття.

Мотивація є ключовим фактором, що впливає на активність особистості. Високий рівень професійного самоздійснення сприяє розвитку здібностей, підвищує самооцінку та знижує рівень стресу. Важливо враховувати, що дезадаптація може виникати внаслідок стресових впливів, що негативно позначається на продуктивності праці. Перепрофілювання може допомогти знизити цю дезадаптацію та покращити загальний психофізіологічний стан. Учасники дослідження відзначили підвищення задоволеності від професійної діяльності, що позитивно вплинуло на їхню впевненість у собі та готовність до нових викликів.

РОЗДІЛ 3

ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ АДАПТАЦІЙНОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ В КРИЗОВІЙ СИТУАЦІЇ ПЕРЕПРОФІЛЮВАННЯ

3.1. Програма розвитку конструктивної адаптивної поведінки в кризових ситуаціях

Програма розвитку конструктивної адаптивної поведінки особистості в кризовій ситуації перепрофілювання ґрунтується на ідеї необхідності навчитися долати конфлікти, проблеми та стресові ситуації, використовуючи внутрішні можливості саморегуляції та саморозуміння.

Психологічний зміст програми визначається як створення умов для саморозвитку, а створення умов для саморозвитку розуміється як внутрішня активність особистості для якісного самоперетворення.

Реалізація психологічного змісту програми забезпечується в процесі самопізнання та саморозкриття через розвиток своїх емоцій та свободу самовираження. Переживання протиріччя між інтровертованим та активним «Я» сприяє пошуку нових можливостей для самореалізації та усвідомленню особистісних, діяльнісних і комунікативних особливостей «Я», розвиток яких сприяє розв'язанню цього протиріччя. Вектором розвитку особистості є творче «Я», яке, на відміну від емпіричного «Я» буденної самосвідомості, розуміється як найвищий потенціал можливостей, які людина може розкрити в майбутньому [13].

Реалізація програми передбачає вирішення низки завдань, згрупованих відповідно до описаних вище рівнів.

До першої групи належать завдання, що сприяють розвитку спритності та емоційної стійкості:

- розвиток адекватного розуміння себе; усвідомлення власних мотивацій, потреб, бажань, установок, поведінкових патернів та емоційних реакцій, а також ступеня їх адекватності, реальності та конструктивності;

- зміна своїх уявлень про власний досвід, свої емоційні реакції та стосунки з собою та іншими;

– формування нових адаптивних форм поведінки, особливо тих, що сприяють самоактуалізації особистості.

Друга група питань стосується розвитку смислової сфери особистості:

– формування уявлення про те, що головним джерелом подій у житті є сама людина;

– допомогти людині зрозуміти глибинний сенс її особистих проблем і конфліктів.

Третя група об'єднує завдання, які є першим кроком до оволодіння екзистенціальною саморегуляцією, вищим рівнем психологічної саморегуляції. Для цього необхідно:

– допомогти людині усвідомити, що вона несе відповідальність за власне життя і сама обирає свій шлях розвитку та професію;

– допомогти людині усвідомити, що вона має особистісний потенціал, який необхідно реалізувати;

– розпочати процес пошуку основних життєвих просторів та видів діяльності, необхідних для реалізації особистого потенціалу.

В якості особливих рис програми пропонується: дотримання принципів групової роботи; орієнтація на психологічну допомогу в особистісному розвитку учасників групи; наявність постійних груп; фіксована просторова структура; орієнтація на взаємини між учасниками групи, що розвиваються та аналізуються «тут і зараз»; використання активних методів групової роботи. Основними перевагами групової роботи є наявність постійних груп, об'єктивація суб'єктивних почуттів та емоцій учасників групи в межах групи, вербальна рефлексія, невимушена атмосфера та вільне спілкування між учасниками. Це вправи на релаксацію, психоемоційні вправи, самооцінка та зворотній зв'язок, групові дискусії, рольові ігри, моделювання та аналіз проблемних ситуацій, методи вербальної та малюнкової проекції, методи медитації, методи НЛП та творчої візуалізації [13; 19].

Для розробки програми були використані вправи, створені Р. Ассаджіолі, Н.Р. Бітяною, Н.М. Гаджієвою, Н.Н. Нікітіною, Н.В. Кислинською, С.П. Макшановим, Н.Ю. Хрящевою, Т.М. Титаренко, Н. В. Цзен,

Ю. В. Пахомовим, І. Г. Малкіною – Пих, І. В. Вачковим, М. А. Алієвою зі співавторами Т. В. Ексакусто, Є. В. Лібіним, Є. О. Варбан та адаптовані з урахуванням цілей нашої програми [19; 33; 68; 86].

Кожна сесія проходить у стандартизованому форматі та включає такі елементи: ритуал привітання, запитання про відчуття учасників (учасники одразу потрапляють в атмосферу «тут і зараз», рефлексують свій емоційний та фізичний стан, повідомляють про свої думки та очікування від наступної сесії), пропозиції ведучого щодо теми сесії (іноді формулюються на прохання учасника), вправи на розминку, основні робочі секції, рефлексії сесії та ритуал прощання.

Процес навчання учасників програми можна представити у вигляді наступних етапів: підготовка, усвідомлення, переоцінка та дія. Перший і другий етапи (підготовка та усвідомлення) регулюються когнітивними процесами, третій етап – афективними процесами, а четвертий – поведінковими процесами.

Оскільки програма розрахована на групові заняття, використовується комплекс вправ для розвитку команди, щоб допомогти кожному працівникові закріпити і підтримувати набуті психологічні навички, а також розвинути їх. Спілкування в команді є одним з найважливіших каналів, через який соціально детермінований індивідуальний розвиток. Причому, чим позитивніше соціально-психологічний клімат у колективі, чим сильніше і цілеспрямованіше тренінговий вплив на окремих його членів, тим більш сприятливі умови створюються для розкриття кращих якостей особистості і пригнічення небажаних особистісних особливостей. Однак все це не виключає можливості проведення розроблених вправ з групою учасників.

З процедурної точки зору програма складається з трьох тематично пов'язаних блоків. Кожен блок пропонує набір завдань для виконання.

Перший блок присвячений розумінню процесу адаптації, моделям поведінки індивідів і груп в адаптаційних ситуаціях та їх наслідкам.

Завданнями першого блоку є:

1) оцінка засобів адаптації індивіда (захисних механізмів та поведінкових стратегій);

- 2) оцінка мотивації до адаптації;
- 3) об'єктивація суб'єктивних почуттів та емоцій членів групи в процесі адаптації;
- 4) виділення особистих емоційних ресурсів у разі активності в процесі адаптації;
- 5) рефлексія мотивації подолання;
- 6) розвиток рефлексивних рис, пов'язаних із саморегуляцією психологічних захистів;
- 7) рефлексія мотивації до самоактуалізації.

Другий блок зосереджений на формуванні та розвитку навичок подолання, враховуючи особистісні та середовищні копінг – ресурси.

Завдання другого блоку:

- 1) зміни в тому, як ми переживаємо, наші емоційні реакції та уявлення про себе та наші стосунки з іншими;
- 2) навички подолання (вирішення проблем та соціально підтримуюча поведінка) та навички уникнення;
- 3) тренування поведінки, спрямованої на вирішення проблем;
- 4) розвиток комунікативних навичок;
- 5) покращення здатності розпізнавати та надавати соціальну підтримку;
- 6) формування навичок емпатійних та афіліативних взаємовідношень;
- 7) розвиток інтернального локусу контролю над середовищем.

Третій блок спрямований на інтеграцію досвіду, щоб підкреслити нові перспективи та вивільнити творчий потенціал адаптації.

Завдання для третього блоку:

- 1) ставити довгострокові життєві та професійні цілі; аналізувати та розуміти життєві та професійні очікування;
- 2) розвиток навичок постановки чітких і детальних життєвих цілей
- 3) розвиток навичок розподілу цілей та засобів їх досягнення
- 4) навчитися принципам цілісного підходу до досягнення цілей
- 5) розвинути вміння відволікатися від проблем і зосереджуватися на цілях;

Програма складається з вступного та завершального курсів. Кожен блок складається з чотирьох занять, зміст яких наведено у Додатку А.

Пропозиції щодо використання програми для розвитку конструктивних копінг – стратегій у дорослих:

1. Як практична пропозиція, можна запропонувати пріоритетне навчання ефективному використанню стратегій планування.

2. Можна стверджувати, що здорова впевненість у собі спонукає людей до більших досягнень і визнання.

3. Можна заохочувати людей брати участь у тренінгах для підвищення їхньої впевненості в собі, самооцінки та самосприйняття.

4. Навчання більш конструктивним стратегіям і зменшення використання принципу взаємності дозволить людям бути більш активними у вирішенні проблем і, таким чином, задовольнити властиве їм прагнення до самоактуалізації

5. При проведенні психокорекційних інтервенцій з дорослими необхідно пам'ятати про психологічні особливості та кризові моменти цієї вікової групи.

3.2. Показники ефективності програми розвитку конструктивної адаптаційної поведінки особистості в кризовій ситуації перепрофілювання

Для апробації програми були відібрані учасники з низьким рівнем конструктивних стратегій, які пройшли первинну психологічну діагностику. Для аналізу ефективності програми їх було поділено на експериментальну та контрольну групи. В експериментальній групі було 10 осіб. До контрольної групи також увійшли 10 осіб. Наприкінці тренінгу було проведено контрольне діагностичне тестування. Порівняння двох частин (діагностичного та контрольного тесту) дозволило зробити висновки про вплив психокорекційної роботи на рівень розвитку конструктивних стратегій. Результати двох частин представлені в таблиці 3.1.

Порівняння результатів констатуючого і контрольного діагностичних зрізів

Когнітивні стратегії	Експериментальна група		Контрольна група	
	Констат.	Контрольн.	Констат.	Контрольн.
Проблемний аналіз	30,1 %	33,4 %	31,1 %	31,3 %
Самоконтроль	41,3%	43,2 %	42,2 %	42,4 %
Планування	41,1 %	45,1 %	41,2 %	40,9 %

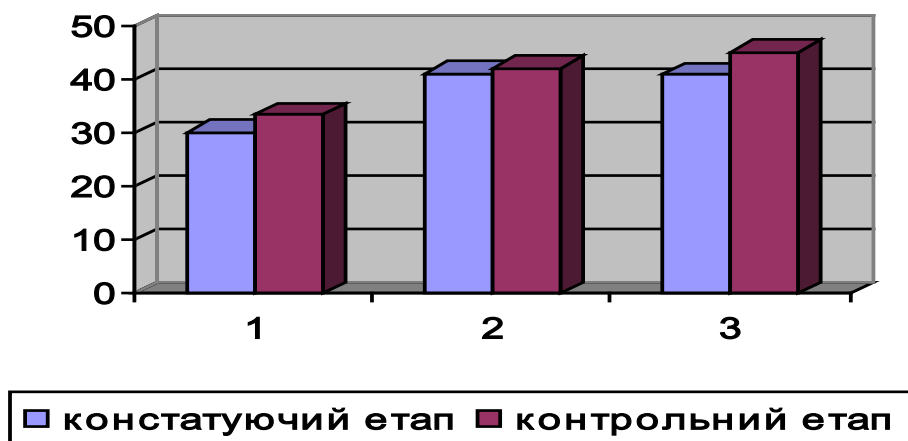
В експериментальній групі зросли показники аналізу проблем, самоконтролю та стратегій планування. У контрольній групі змін не відбулося.

Стратегії планування є більш мінливими. Тому в експериментальній групі цей показник збільшився на 4,0%. У контрольній групі спостерігалася незначна негативна тенденція зі зниженням показника конструктивної стратегії планування.

Порівняльний аналіз результатів контрольної та експериментальної груп виявив наступне:

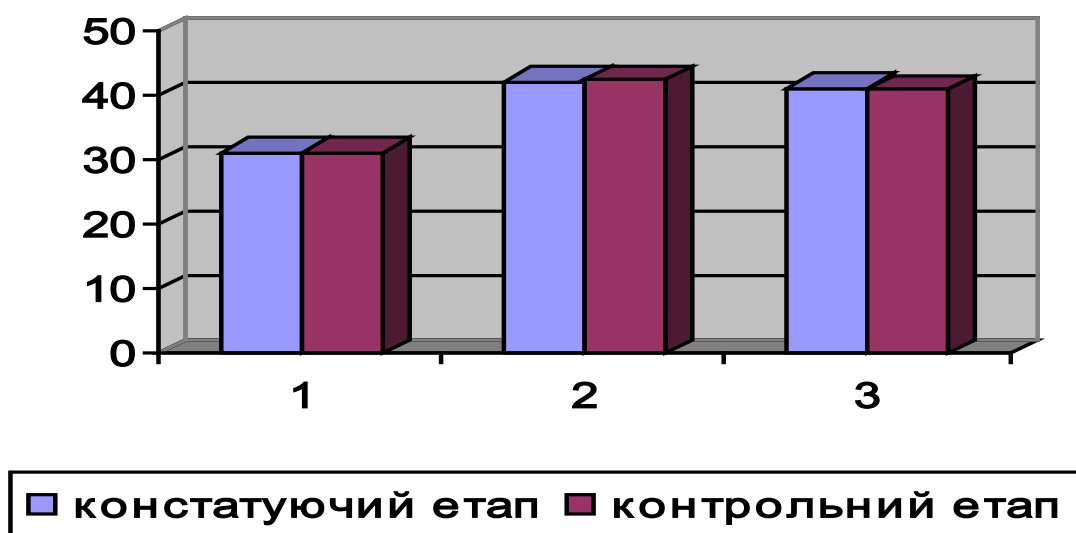
1. В експериментальній групі спостерігається позитивна динаміка за всіма психодіагностичними показниками. В експериментальній групі більш схильні до змін когнітивні стратегії планування.

2. В контрольній групі такі показники, як планування, характеризуються негативною динамікою. Експериментальні зрушення у експериментальній і контрольній групі представлені на малюнках 3.1., 3.2.



Примітка: 1) проблемний аналіз; 2) самоконтроль; 3) планування

Мал. 3.1. Зрушення показників когнітивних стратегій в експериментальній групі



Примітка: 1) проблемний аналіз; 2) самоконтроль; 3) планування

Мал. 3.2. Зрушення показників когнітивних стратегій в контрольній групі

На підставі отриманих результатів, ми можемо зробити висновок про ефективність програми формування конструктивних когнітивних стратегій особистості.

Висновки до розділу 3

Програми розвитку конструктивної адаптивної поведінки ґрунтуються на ідеї необхідності навчитися долати конфлікти, проблеми, стресові та кризові ситуації, використовуючи здібності до саморегуляції та саморозуміння. Завдання психокорекції та інших психотерапевтичних засобів – навчити і розвинути комплекс конструктивних стратегій.

Результати контрольно-діагностичного експерименту показали, що в експериментальній групі відбулися зміни в показниках конструктивних когнітивних стратегій. В експериментальній групі спостерігається позитивна динаміка за всіма психодіагностичними показниками. У цій групі більшою мірою змінилася когнітивна стратегія планування.

У контрольній групі такі показники, як планування, характеризувалися негативною динамікою.

Це дозволило зробити висновки про вплив психокорекційної роботи на рівень розвитку когнітивно-конструктивних стратегій.

ВИСНОВКИ

Загалом проблема психологічної адаптації як процесу саморозвитку особистості чітко окреслена в зарубіжній (Ф. Харріган, Н. Хан, Р. Лазарус, С. Фолкман та ін.) та вітчизняній (Ф.Є. Василюк, О.М. Балл, О.Г. Солодукова, В.М. Яртонська та ін.) психологічній літературі. Дослідники відзначають, що успішна адаптація сприяє збереженню здоров'я, розвитку та самореалізації особистості. Порушення процесу адаптації призводить до розвитку психічних і психосоматичних розладів, втрати здоров'я і прагнення до самореалізації.

Такі події особистого життя, як втрата близької людини, хвороба, розлучення, безробіття або зміна роботи, мають тривалий та емоційно потужний вплив на психіку людини і вимагають позитивної та гнучкої психологічної адаптації. Дослідники вважають дорослість найбільш турбулентним періодом у житті людини. У сучасних дослідженнях з вікової психології, згідно з віковою класифікацією Г. Крейга, дорослість або рання дорослість охоплює безперервний період від 20 до 40 років. Поведінка людини в ранній дорослості пов'язана з набуттям професійної діяльності та саморозвитком, створенням сім'ї та вихованням дітей, а також використанням вільного часу для реалізації невідомого потенціалу особистості. Тому дорослість вважається періодом, сповненим кризових життєвих подій.

Здатність індивіда добре функціонувати в кризових ситуаціях залежить від адаптивних проявів особистості.

На основі цього дослідження загальний опис дорослості можна представити в термінах кризових ситуацій, що впливають на особистість, адаптивних рис особистості, таких як життєстійкість, мобільність і поведінкові стратегії, а також їх зв'язок із загальним рівнем невротизму. У даному дослідженні були використані шкала соціальної адаптації Холмса – Рея, методика діагностики рівня життєстійкості С. Мадді, опитувальник для вимірювання рівня ригідності особистості В.В. Нікіфорова, методика діагностики захисних стратегій поведінки Е. Хейма та шкала SCL-90 для визначення симптоматичної структури

особистості. Вибірку дослідження склали 35 працівників некомерційної міжнародної організацій у віці 25–45 років.

Результати дослідження стресових ситуацій показали, що дорослі найчастіше страждають від ситуацій, пов'язаних з втратою близької людини. (Смерть близької людини є найважчою формою втрати). Розлучення або розрив стосунків з партнером також означає для дорослих горе з сильними почуттями приниження, страху і сорому. Проблеми з фінансуванням бізнесу та низька продуктивність – це проблеми, з якими часто стикаються респонденти і які є потужними джерелами кризи та стресу. До цієї ж групи слід віднести ситуацію перепрофілювання – зміну сфери діяльності особи.

Наукова спільнота досліджувала питання професійного становлення сучасного фахівця (О.М. Кокун, Л.А. Руденко, А.О. Курбатова) та проводила аналіз причин зміни професійного профілю (Л.А. Горбунова).

В психології, однак, кризи професійного становлення ще не дістали належного вивчення. Ці кризи, поряд із кризами психічного розвитку, відносять до нормативних криз розвитку особистості.

Нормативні кризи розвитку особистості являють собою закономірне явище дорослого періоду розвитку, що зумовлює переходи між стабільними стадіями і безперервність розвитку і самоактуалізації особистості. Ці кризи опосередковуються протиріччям між нормативними структурно-особистісними перетвореннями, що відповідають віку та виробленим у культурі віковим завданням особистісного розвитку, і прагненням до збереження індивідуальної цілісності, самототожності. Кризи професійного становлення виявляються у зміні темпу та вектору професійного розвитку особистості. Переживання кризи викликає перебудову психологічної структури особистості, зміну соціально-професійної спрямованості.

До основних чинників криз професійного становлення відносять: наднормативну активність як наслідок незадоволеності своїм положенням, своїм статусом, стосунками в колективі; соціально-економічні умови життєдіяльності людини (скорочення робочих місць, ліквідація підприємства, переїзд); вікові

психофізіологічні зміни (погіршення здоров'я, зниження працездатності, синдром «емоційного вигорання»); вступ у нову посаду, участь у конкурсах на заміщення вакансії, в атестаціях; повне занурення у професійну діяльність; якісну перебудову способів виконання професійної діяльності; зміни в життєдіяльності (зміна місця проживання, перерва у роботі, «службовий роман» тощо).

Результати дослідження життєстійкості показують, що лише половина респондентів мають цю базову рису особистості на помірному або високому рівні. Це люди, які здатні брати активну участь у вирішенні кризових ситуацій, а не сидіти осторонь, контролювати події у своєму житті та сприймати стресові ситуації як виклики та випробування, а не як загрозу. Респонденти з «амбівалентним» рівнем характеризуються низьким рівнем залученості, контролю та готовності йти на ризик. У кризових ситуаціях вони часто намагаються «забутися» і дистанціюватися від неприємних ситуацій. Вони схильні займати пасивну позицію. Зміни та стресові ситуації здаються їм загрозливими для їхнього добробуту, і вони відчувають себе вразливими. Результати дослідження ригідності-мобільності показують, що більшість досліджуваних мають хороший баланс цих особистісних рис, а їхня здатність адаптуватися до нових людей і нових умов змінюється залежно від ситуації. Чверть учасників мають ригідність як стійку рису особистості. Це означає небажання змінювати поведінкові програми відповідно до нових ситуативних вимог, нездатність адаптуватися до нових людей і нового середовища, негнучкість у поведінці та труднощі з перебудовою сприйняття та уявлень при зміні оточення (наприклад, гальмування, уповільнена реакція, інертність).

Дослідження когнітивно-поведінкових стратегій показало, що дорослі частіше використовують конструктивні поведінкові стратегії (аналіз проблем, планування та стриманість). З точки зору поведінки, вони схильні страждати на самоті (ізоляція) або вживати заспокійливі засоби чи алкоголь (компенсація). У складних ситуаціях дорослі очікують, що інші зрозуміють їхні проблеми, але приймають допомогу вибірково. В емоційному плані дорослі не втрачають самоконтролю, але є менш позитивними та оптимістичними. У кризових

ситуаціях вони часто не в змозі придушити свої емоції, що проявляється в агресії та акторській грі.

Симптоми невротизму у дорослих показують середній рівень міжособистісної тривожності, особистісної тривожності та соматизації, а також нижчий рівень нав'язливих ідей, депресії, ворожості, марення, психозів та фобій.

Кореляційний аналіз виявив кореляційні зв'язки між такими особистісними змінними, як гнучкість, ригідність і поведінкові стратегії, та показниками особистісного невротизму.

Зміни в професійній діяльності є звичним явищем у сучасному світі, що впливають на різні аспекти життя. Вони можуть бути зумовлені як зовнішніми, так і внутрішніми факторами, такими як економічні зміни або особисті прагнення до самореалізації. Перехід до нових професій може призводити до підвищення стресу та тривожності, але також може мати позитивні наслідки, такі як підвищення мотивації та задоволеності життям. Дослідження показали, що адаптація до нових умов праці може покращити емоційний та фізичний стан особистості. У дослідженні, яке охоплювало 35 респондентів, було виявлено, що зміна професійної діяльності позитивно вплинула на їхній психофізіологічний стан, зокрема зменшила рівень нервової напруги та покращила загальне самопочуття.

Завданням психологічної корекції була розробка комплексу конструктивних стратегій. В основу програми розвитку конструктивної адаптивної поведінки було покладено ідею про те, що людина повинна навчитися справлятися з конфліктами, проблемами, стресами та кризовими ситуаціями на підґрунті зміни професії, використовуючи свої природні здібності, такі як саморегуляція та саморозуміння. Результати контрольного-діагностичного експерименту показали зміни в показниках конструктивних когнітивних стратегій в експериментальній групі. Це дозволило зробити висновки про важливий вплив психокорекційної роботи на рівень розвитку конструктивних когнітивних стратегій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Байер О.О. Життєві кризи особистості: навч. посібник / О. О. Байер. – Д.: Вид-во Дніпропетр. нац. ун-ту, 2010. – 244 с.
2. Балабанова Л.М. Категорія норми у дослідженні та регулюванні функціональних станів людини: Автореф. дис... д-ра психол. наук: 19.00.02 / Ін-тут психології ім. Г.С.Костюка АПН України. – К., 2001. - 32 с.
3. Балл Г.О. Психологічні засади становлення гуманітарно орієнтованої освіти (концепція комплексного дослідження) // Актуальні проблеми психології: Наук. зап. Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. С.Д. Максименка. – К., 1999. – Вип. 19. – С. 29 - 36.
4. Берднікова О.О. Особливості адаптації менеджерів середнього рівня бізнес-організацій в контексті визначення рівня їх потреб / О.О. Берднікова // Актуальні проблеми психології. Том 1.: Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія: Зб. Наукових праць Інституту. – С. 30–49.
5. Берзінь В.І., Бевз Р.Т., Стасюк Л.А. Наукові засади визначення "фізіологічно ціни" уроку у початковій школі інноваційних закладів освіти // Актуальні проблеми психології. – Т. V: Психофізіологія. Медична психологія. Генетична психологія / За ред. С.Д. Максименка. – К.: Нора-Друк, 2002. – Ч 1. – С. 3 – 10.
6. Болотнікова І.В. Дослідження особливостей процесу мислення та ознак психофізіологічної "ціни" діяльності педагогів // Проблеми загальної та педагогічної психології: Зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. С.Д. Максименка. – К.: ГНОЗІС, 2003. Т. V. – Ч. 3. – С. 25 - 31.
7. Большакова А.М. Особистісна реалізованість людини в онтогенезі: автореф. дис.... д-ра психол. наук : 19.00.07 / А. М. Большакова ; Класич. приват. ун-т. – Запоріжжя, 2011. – 36 с.

8. Бочелюк В. Організаційна психологія на підприємстві. / Віталій Бочелюк, Ольга Пучина. – К. : Скиф, 2012. – 272 с.
9. Братаніч Б.В. Самоактуалізація особистості та освіта / Б.В. Братаніч, І.Г. Ільченко // Філософські проблеми освіти. – 2011. – №2. – С. 13 – 20.
10. Булах І.С. Психологія життєвих криз особистості: навч. посібник / Булах І.С. – Вінниця, ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. – 110 с.
11. Варбан Є.О. Життєва криза: поняття, концепції та прояви / Є.О. Варбан // Проблеми сучасної психології. – Вип. 8. – 2010. – С. 120-133.
12. Василькевич Я.З. Філософсько-психологічні аспекти формування досвіду творчої діяльності особистості // Психологія: Зб. наук. праць. – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова. – 2002. Вип. 15. – С. 84 – 90.
13. Васьківська С. В. Основи психологічного консультування: підручник / С.В. Васьківська. – К.: ВПЦ "Київський університет", 2008. – 504 с.
14. Вишнякова Н. Ф. Креативная акмеология / Н. Ф. Вишнякова. Минск, 1999. – 295 с.
15. Вікова психологія / За ред. Г.С. Костюка. - К.: Рад. школа, 1976. – 220 с.
16. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посібн / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук, І.С. Булах та ін. - К.: Просвіта, 2001. – 416 с.
17. Вітківська О.І. Професійне самовизначення особистості і практичні аспекти професійної консультації / О.І. Вітківська. – К. : Наук. світ, 2001 – С. 92.
18. Гаврілець І. Г. Психофізіологія людини в екстремальних ситуаціях: навч. посіб. Київ : ЗАТ «Віпол», 2006. С. 76–85.
19. Галецька І.І. Дослідження самоефективності в психології здоров'я // Вісник Харківського ун-ту. - № 550, Ч. 2., Серія: психологія. – Харків: ХНУ. - 2002. – С. 41 – 43.
20. Горго Ю.П. Психофізіологія (прикладні аспекти): Навч. посіб. – К.: МАУП 1999. – 128 с.
21. Гоян І. М. Психологія праці: Навчально-методичний посібник / І. М. Гоян. – Івано-Франківськ: Плай, 2003. – 105 с.
22. Заброцький М. М. Вікова психологія: Навч. посіб. – К.: МАУП, 1998. – 92 с.

23. Завадська Т.В. Нейродинамічний компонент психофізіологічного стану вчителів // Вісник Харківського ун-ту № 550. – Ч. 2. Серія: Психологія. Харків: ХНУ, 2002. – С. 78 – 81.
24. Онисимович К.М. Ціннісні орієнтації у процесі професійного самовизначення [Електронний ресурс] / К.М. Онисимович. – 2019. – Режим доступу до ресурсу: <https://www.inforum.in.ua/conferences/16/31/210>.
25. Карпухіна А.М. Системні принципи підвищення інформативності діагностико-прогностичних методів // Ментальність. Духовність. Саморозвиток особистості: Тези допов. та матер. Міжн. наук.-практ. конф. – Луцьк, 1994. – С.227 – 230.
26. Кириленко Т. С. Психологія. Емоційна сфера особистості: навчальний посібник. Київ : Либідь, 2007. 256 с.
27. Кириленко Т.С. Пошук гармонії. Емоційні переживання та стани особистості / Т.С. Кириленко. – К.КНУ. 2004. – 100с.
28. Кириленко Т.С. Психологічні проблеми переживань травмуючих ситуацій. Матеріали конференції «Психологія життєвої кризи особистості» / Т.С. Кириленко // Журнал «Наукові студії із соціальної та політичної психології». – Вип.4(7) – К., 2000.
29. Кириченко В.В. Відповідальність як особистісна цінність у структурі професійної ідентичності творчо обдарованого працівника / Кириченко Віктор Васильович. – К.: «Інформаційні системи», 2011. – С.142-147.
30. Кириченко В.В. Діагностика розвитку професійно важливих якостей у процесі професійної адаптації / В.В. Кириченко // Психологічне діагностування в роботі практичного психолога: Тези доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції (Умань, 20 лютого 2013 року). – Умань: «Візаві», 2013. – С.78-81.
31. Кириченко В.В. Рефлексія дискретності кризових подій життєвого шляху особистості // Актуальні проблеми психології: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості / [За ред. С.Д. Максименка, М.В. Папучі]. – Київ, 2010. – Том 11. – Вип. 3. – С.132–137.

- 32.Кириченко В.В. Стратегіальні відмінності становлення особистісної ідентичності працівників у процесі адаптації до професійної діяльності / В.В. Кириченко / Віктор Васильович Кириченко // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. – К: Видавництво «Фенікс», 2012. – Т.ХІІ. Психологія творчості. – Вип. 15. – Частина ІІ. – С.142–149.
- 33.Кісарчук З. Г. Психологічне консультування / З. Г. Кісарчук // Основи практичної психології. – К., 2001. – С. 267–283.
- 34.Кокун О.М. Аналіз поняття адаптаційних можливостей людини // Проблеми загальної та педагогічної психології: Зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. С.Д. Максименка. – К.: ГНОЗІС, 2002. – Т. ІV. - Ч. 5. – 252 с.
- 35.Кокун О.М. Дослідження ознак втоми та виникнення захворювань як прояв психофізіологічної “ціни” педагогічної діяльності // Актуальні проблеми психології. - Т. VI: Обдарована особистість: пошук, розвиток, допомога: Зб. наук. праць / За ред. С.Д. Максименка. – К.: «BONA MENTE», 2002. – Вип. 3. – Ч 2. – С. 266 – 270.
- 36.Кокун О.М. Загальна та індивідуальна оптимізація адаптаційних можливостей педагогів // Актуальні проблеми психології. – Т. V: Психофізіологія. Медична психологія. Генетична психологія / За ред. С.Д. Максименка. – К.: Міленіум, 2003. – Ч 2. – 290 с.
- 37.Кокун О.М. Ключові питання та сучасний стан психологічної теорії діяльності // Психологія: Зб. наук. праць. - К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2003. – Вип. 20. – С. 42 – 52.
- 38.Кокун О.М. Методики експрес-діагностики психофізіологічного стану людини // Проблеми загальної та педагогічної психології: Зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. С.Д. Максименка. – К.: ГНОЗІС, 2003. – Т. V. – Ч. 7. – С. 137 – 144.
- 39.Кокун О.М. Опитувальник професійного самоздійснення / О.М. Кокун // Практична психологія та соціальна робота. – 2014. – № 7. – С. 35 – 39.

40. Коkun О.М. Проблема адаптації педагогів та психофізіологічне забезпечення їх професійної діяльності // Актуальні проблеми сучасної української психології. До 60-річчя від дня народження академіка С.Д. Максименка: Наук. зап. Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. Н.В. Чепелевої. – К.: Нора-прінт. – 2002. – Вип. 22. – С. 119 – 128.
41. Коkun О.М. Психологічні і психофізіологічні передумови ефективної діяльності // Проблеми загальної та педагогічної психології: Зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. С.Д. Максименка. – К.: ГНОЗІС, 2003. – Т. V. – Ч. 2. – С. 121 – 129.
42. Коkun О.М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: монографія / О.М. Коkun. – К.: ДП «Інформ. – аналіт. агентство, 2012. – 200 с.
43. Коkun О.М. Психофізіологічне забезпечення діяльності через врахування індивідуального адаптаційного типу // Вісник Харківського держ. ун-ту №550. – Ч. 2. Серія: Психологія. – Харків: ХНУ, 2002. – С. 112 – 115.
44. Коkun О.М. Системний підхід як методологічна основа психофізіологічного забезпечення діяльності людини // Актуальні проблеми психології. – Т. V: Психофізіологія. Медична психологія. Генетична психологія / За ред. С.Д. Максименка. – К.: Нора-Друк, 2002. – Ч 1. – С. 55 – 68.
45. Коkun О.М. Сучасні теоретико-методологічні основи моніторингу психофізіологічного стану // Актуальні проблеми психології: Наук. зап. Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. С.Д. Максименка. – К.: Нора-Друк. – 2001. – Вип. 21. – С. 119 – 122.
46. Коkun О.М. Сучасні уявлення про стани , що негативно впливають на виконання діяльності // Проблеми загальної та педагогічної психології: Зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. С.Д. Максименка. – К.: ГНОЗІС, 2003. – Т. V. – Ч. 1. – С. 117 – 123.
47. Корніяка О.М. Актуальні психологічні аспекти професійного самоздійснення викладача вищої школи / О.М. Корніяка // Проблеми освіти:

- наук. зб. / Інститут інноваційних технологій і змісту освіти МОН України. – К., 2014. – Вип. 78. – Ч.2. – С.13 – 21.
- 48.Корольчук М.С. Актуальні проблеми психофізіологічного забезпечення професійної діяльності // Вісник: Зб. Наук. статей Київського міжнародного університету. Серія: Педагогічні науки. Психологічні науки. – К.: Правові джерела, 2002. Вип. 1. – С. 185 – 192.
- 49.Корольчук М.С. Психофізіологія діяльності / Підручник для студентів вищих навчальних закладів. – К.: Ельга, Ніка-Центр, 2003. – 400 с.
- 50.Корольчук М. С. Адаптація та її значення в системі психофізіологічного забезпечення діяльності / М. С. Корольчук // Вісник: зб. наук. ст. Київського міжнар. ун-ту. Сер. : Педагогічні науки. Психологічні науки. – 2002. – Вип. II. – С. 191–211.
- 51.Коропецька О.М., Хрущ О.В. Психологічні основи профорієнтації. – Івано-Франківськ, 2003 / О. М. Коропецька, О. В. Хрущ. – 96 с.
- 52.Корсаков А.С. Психология взрослости: учеб. пособие. – Харьков, ХНУ, 2011. – 220 с.
- 53.Костюк Г.С. Професійне самовизначення як фактор формування особистості / Григорій Костюк // Радянська школа. – 1967. – № 3. – С. 1– 8.
- 54.Кризова психологія.: Навчальний посібник / За заг. ред. проф. О.В. Тімченка. – Х.: НУЦЗУ, КП «Міська друкарня», 2010. – 383 с.
- 55.Крушельницька Я.В. Фізіологія і психологія праці. – К.: КНЕУ, 2002. – 182 с.
- 56.Кузькова С. Б. Основи вікової психокорекції: навч.-метод. посібник / С. Б. Кузькова. – Суми : СумДПУ, 2001. – 320 с.
- 57.Кутішенко В. П. Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник. Київ : Центр навчальної літератури, 2005. – 128 с.
- 58.Левченко Т. І./ Мотивація суб'єкта в різних видах діяльності / Левченко Т. І./, 2011. – 447 с.

- 59.Лях Ю.Є. Оцінка та прогноз психофізіологічних станів людини в процесі діяльності: : автореф. дис. ... д-ра экон. наук : 03.00.13 / Ю. Є. Лях ; Київський ун-т ім. Тараса Шевченка. К. 1996, – 45 с.
- 60.Мазяр О.В. Психологія праці : модульний курс : навчальний посібник (рекомендовано Міністерством освіти і науки України як навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів (лист №1/11-5837 від 18.04.2014)) / Олег Васильович Мазяр, Віктор Васильович Кириченко. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. – 190 с.
- 61.Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості / Максименко С.Д. – К.: ТОВ "КММ", 2006. – 240 с.
- 62.Максименко С.Д. Загальна психологія. - К.: ГНОЗІС, 2008. – 272 с.
- 63.Максименко С.Д., Носенко Е.Л. Експериментальна психологія: Навч. посіб. К.: МАУП, 2002. – 128 с.
- 64.Максимова Н., Волощук Ю., Адамчук Н. Психолого-педагогічні умови формування особистості, зорієнтованої на здоровий спосіб життя // Педагогічні новації столичної освіти: теорія і практика: науково-методичний щорічник – 2. – К., 2002. – С. 81 – 91.
- 65.Малхазов О.Р. Психологія праці (навчальний посібник) / О.Р. Малхазов. – К.: Центр навчальної літератури, 2010. – 180 с.
- 66.Маслоу, А. Нові рубежі людської природи / А. Маслоу. – М. : Сенсоїка, 1999. – С. 50.
- 67.Музика О.Л. Дві лінії і дві регуляційні схеми розвитку особистості / О.Л.Музика // Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки: зб. наук. праць. – К. : Логос, 2011. – Т.2. – С. 43–50.
- 68.Мюллер Мартіна Якщо Ви пережили психотравмуючу подію / Мартіна Мюллер // Пер. з англ.. Діана Бусько; наук. Ред.. Катерина Явна (Серія «Сам собі психотерапевт»). – Львів: Вида-во Українського католицького університету: Свічадо, 2014. – 120 с.
- 69.Нартова-Бочавер С. К. «Coping behavior» в системі понять психології людини. // Психологический журнал. – 1997. – №5. – С. 20–30.

70. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
71. Нестеренко Г.О. Синергетичний вимір самореалізації особистості в умовах трансформації суспільства: Автореф. дис... канд. філософ. наук: 09.00.03. – АПН України: Ін-т вищ. освіти. – К., 2003. – 20 с.
72. Овсяннікова В. В. Особливості професійної кар'єри особистості / В.В. Овсяннікова // Проблеми сучасної психології : зб. наук. пр. / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, Держ. вищ. навч. закл. «Запоріж. нац. ун-т». – Запоріжжя: ЗНУ, 2013. – № 1. – С. 91–104.
73. Особистісний вибір: психологія відчаю та надії / За ред. Т.М.Титаренко. – К.: Міленіум, 2005. – 336 с.
74. Особливості міжособистісних стосунків у особистості з неадаптивною копінг-стратегією. URL: https://vcf.vn.ua/osoblivosti-mizhosobistisnix-stosunkiv-u-osobistosti-z-neadaptivnoj-koping-strategiyeyu/#google_vignette. (дата звернення: 17.10.2024).
75. Палій А. А. Диференціальна психологія: навч. посібник / А. А. Палій. – К.: Академвидав, 2010. – 432 с.
76. Панченко С.М. Активізація самоздійснення особистості у контексті самоорганізації дорослої людини / С.М. Панченко // Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В.О. Сухомлинського : збірник наукових праць. серія «Психологічні науки». – Т. 2. – Вип. 7. – Миколаїв : МНУ імені В. О. Сухомлинського, 2011. – С. 222 – 226.
77. Підготовка до професійного навчання і праці (психолого-педагогічні основи) : навчально-методичний посібник / [за ред. Г. О. Балла, П. С. Перепелиці, В. В. Рибалки]. – К. : Наукова думка, 2000. – 188 с.
78. Подоляк Л. Г. Психологія вищої школи : Навчальний посібник для магістрів та аспірантів / Людмила Григорівна Подоляк, Віктор Іванович Юрченко. – К. : ТОВ «Філ-студія», 2006. – 320 с.
79. Професійно-орієнтовані завдання з психології: навчальний посібник / [За ред. О. Л. Музики] / Олександр Леонідович Музика, Вікторія Валеріївна

- Горбунова, Інна Станіславівна Загурська, Віталій Олександрович Климчук та ін. – 3-тє вид., перероб. і доп. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2010 – 590 с.
80. Профорієнтаційна робота психолога / Упорядник Т. Гончаренко. – К.: Шкільний світ, 2007. – 128 с.
81. Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій: Збірник статей / Науковий редактор випуску Т.М.Титаренко. – Київ, 2015. – 150 с.
82. Психологічний словник / За ред.. В. І. Войтка. – К.: Вища школа, 1982. – 216 с.
83. Психологія життєвої кризи / Відп. ред. Т.М. Титаренко. – К.: Агропромвидав України, 1998.
84. Психологія особистості: словник-довідник / за ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. – К.: Рута, 2001. – 320 с.
85. Психологія особистості у презентаціях, схемах і таблицях. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/4747/1/POSIBNYK-psychology.pdf>. (дата звернення 23.09.2024).
86. Психологія праці та професійної підготовки особистості: Навч. посіб. / Балл Г.О., Бастун М.В., Гордієнко В.І., Красильникова Г. В., Красильников С.Р. / За ред. П.С. Перепелиці, В.В. Рибалко. - Хмельницький : ТУП, 2001. – 330с.
87. Психологія професійної діяльності і спілкування / За ред. Л. Е. Орбан, Д. М. Гриджук. – К.: «Преса України», 1997. – 192 с.
88. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю: навчальний посібник / наук. ред. та керівник проблем групи – Л. М. Вольнова. – К. , 2012. – 275 с.
89. Саломо А. Кореляція Пірсона: Розуміння математики, що стоїть за взаємозв'язками. URL: [Кореляція Пірсона: Розуміння математики, що стоїть за взаємозв'язками - Блог Mind the Graph](#). (дата звернення: 10.10.2024).
90. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2005. – 360 с.

- 91.Симптоматичний опитувальник (CSL-90-R). URL: <https://www.scribd.com/document/723950937/%D0%9F%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B5-5>. (дата звернення: 08.10.2024).
- 92.Солодухова О.Г. Становлення особистості вчителя у процесі професійної адаптації. – Донецьк: Лебідь, 1996. – 175 с.
- 93.Столярук Х.С. Аналіз потреби у професійній переорієнтації дорослих в Україні. URL: https://www.researchgate.net/publication/342756897_Analyzing_the_Need_for_Professional_Reorientation_of_Adults_in_Ukraine. (дата звернення 05.10.2024).
- 94.Тест життєстійкості.
URL: https://stud.com.ua/174464/pedagogika/test_zhittyestiykosti. (дата звернення 05.10.2024).
- 95.Технології роботи організаційних психологів : навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти / За наук. ред. Л.М. Карамушки. – К. : Фірма «ІНКОС», 2005. – 366 с.
- 96.Титаренко Т. Життєві кризи : технологія консультування. Київ : Главник, 2007. С. 89 – 93, 116 – 120.
- 97.Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості : у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2003. 376 с.
- 98.Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості / Т.М. Титаренко. – К.,Либідь. – 2003. – 376с.
- 99.Титаренко Т.М. Розуміння та інтерпретація особистого досвіду / Т.М. Титаренко // Проблеми психологічної герменевтики. Монографія / [За ред. Н.В.Чепелевої]. – К.: Міленіум, 2004. – 276 с.
- 100.Тичина І.М. Дослідження ціннісних детермінант професійної переорієнтації / Ірина Миколаївна Тичина // Матеріали VI Міжнародної науково-практичної конференції «Ціннісні парадигми освіти в контексті євроінтеграції». – Харків , 2005. – С. 145– 149.

- 101.Тичина І.М. Професійна переорієнтація випускників вищих навчальних закладів як чинник особистісного самоздійснення: автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07 / Прикарпат. нац. ун-т ім. Василя Стефаника. – Івано-Франківськ, 2009. – 20 с.
- 102.Тичина І.М. Професійний вибір як життєвий вибір суб'єкта професійної діяльності // Актуальні проблеми діяльності психологічної служби системи освіти / Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. 11– 12 квітня 2006 р. – Суми, 2006. – С. 112 – 115.
- 103.Ткач Р. В. Поняття професійної кар'єри у психології менеджменту, її види та динаміка розвитку // Зб. наук. пр. (Психол. науки). – №2. – Бердянськ: БДПУ, 2005. – 213 с.
- 104.Філоненко М. М. Психологія спілкування. Підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2008. – 224 с.
- 105.Черезова І. Психологія життєвих криз особистості. Курс лекцій. Бердянськ, 2021. – 115 с.
- 106.Шкала стресу Голмса та Рея. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%83_%D0%93%D0%BE%D0%BB%D0%BC%D1%81%D0%B0_%D1%82%D0%B0_%D0%A0%D0%B5%D1%8F. (дата звернення 03.10.2024)
- 107.Щотка О. П. Вікова психологія дорослої людини. Ніжин : Редакційно-видавничий відділ НДПУ, 2001. – 194 с.
- 108.Яблонська Т.М. Ідентичність як предмет психологічного аналізу // Наукові записки Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України [за ред. Академіка С. Д. Максименка]. – К. : Ніка-Центр, 2010. – Вип. 38. – С. 378-385.
- 109.Ярема Н.Ю. Професійне самовизначення як етап професійної соціалізації особистості / Н.Ю.Ярема // Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / [За ред. С.Д. Максименка]. – Т.Х, част. 2. – К., 2008 – С.519-523.

110. Ясперс К. Психологія світоглядів / Карл Ясперс ; [з нім. пер. О. Кислюк, Р. Осадчук]. – К. : Юніверс, 2009. – 464 с.

Перший блок програми

Метою першого заняття є осмислення способів і наслідків поведінкової активності в адаптаційній ситуації, а також мотивації до адаптації та мотивації до подолання в адаптаційній ситуації.

Ця мета досягається через таку послідовність завдань:

- 1) Опис складних адаптаційних ситуацій у житті учасників програми (метод біографічної дискусії);
- 2) Рефлексія спільної дії тіла, емоцій розуму в адаптаційній ситуації та релаксація за допомогою методу проекції «Пустеля, ліс, акваріум».
- 3) Наративний текст «Що для мене означає адаптація...» та контент-аналіз тексту в малих групах;
- 4) Малювання групового портрету адаптації та нанесення цього портрету на групову метафору у вигляді фотографії або проекції;
- 5) Група обирає метафору для свого життя або створює метафору для себе.

Метою другого заняття є об'єктивація суб'єктивних почуттів та емоцій учасників групи в процесі адаптації, розширення, ускладнення та поглиблення їхньої соціальної рефлексії.

Ця мета досягається через таку послідовність завдань:

- 1) Візуалізація досвіду «Я в стані адаптації» з використанням стимульного матеріалу методики «Пустеля, ліс, акваріум»;
- 2) Використання технік конструктивного перерозподілу емоційного напруження в ситуації подолання;
- 3) Робота в парах для побудови довіри до «іншого», взаємодії та рефлексії його досвіду.

Метою третього заняття є виявлення особистісних ресурсів активного стану в процесі адаптації.

Ця мета досягається через виконання наступного комплексу завдань:

- 1) Визначити ситуації, в яких бракує ресурсів (наприклад, впевненості, сміливості, спокою);

2) Візуалізувати ресурсну ситуацію у випадку адаптації на основі минулого досвіду;

3) Відчути ресурсний стан;

4) Вправи на досягнення «ідеального стану» в очікуваних майбутніх проблемних ситуаціях.

Метою четвертого заняття є розширення, ускладнення та поглиблення оцінки психологічного захисту особистості.

Ця мета досягається через виконання наступних завдань:

1) Навести приклади поведінки, що використовується для вирішення проблем;

2) Оцінити виявлені інструменти адаптації з точки зору їх корисності, валідності та успішності

3) Навести приклади таких моделей поведінки: а) які допомагали вирішувати проблеми в дитинстві і використовуються дотепер; б) які імітують поведінку батьків, але соромляться або відкидаються; в) які враховують обставини реальних ситуацій (техніка транзактного аналізу);

4) Узагальнення історії «як би ти вчинив у складній ситуації» з точки зору різних субособистостей (Мрійник, Реаліст, Скептик);

5) Укладання «угоди» з самим собою, коли стикаєшся зі складною ситуацією.

Другий блок програми

Метою першого заняття є розвиток навичок, характерних для реалістичного переживання реальності.

Основним змістом першого заняття є практика (робота з переживаннями) для розвитку вміння жити в кризових ситуаціях.

У подальшій роботі з групою застосовується психологічна технологія переживання (Ф.Ю. Василюк). Основні моменти полягають у наступному:

1) У житті бувають ситуації, які не можна виправити, їх треба пережити.

2) Для полегшення переживання неприємних ситуацій ми можемо використовувати метод парадоксальної інтенції.

3) Людська пам'ять – це картина, яка на даний момент існує в нашій свідомості. Людина може змінювати об'єкт, суб'єкт або контекст, що спостерігається на цій картині, і таким чином змінювати свій психологічний стан.

Структура психотехніки включає в себе систему, яка може трансформувати переживання–емоцію в переживання–діяльність, тобто в життя. Метод також корисний для більш чіткого і точного розуміння напрямку і перебігу життєвих ситуацій і подій.

Метою другого заняття є розвиток способів розуміння емоційних станів та особливостей поведінки людей, розвиток вміння виражати та, за необхідності, змінювати свої емоційні стани під час взаємодії з людьми, а також відпрацювання навичок емоційно-емпатійної поведінки.

Ця мета досягається через виконання такого комплексу завдань

1) У групах обговоріть та складіть перелік найбільш типових ситуацій, в яких необхідна емпатія та взаєморозуміння по відношенню до учнів, вчителів та батьків;

2) Розіграйте найбільш типові ситуації взаємодії, змінюючи ролі: «Дорослий», «Дитина», «Батьки» тощо;

3) Мозковий штурм планів дій на тему «що робити, коли у когось поганий день»;

4) Перерахуйте та проаналізуйте приклади емоційної та емпатійної поведінки, які ви використовували протягом останнього дня;

5) Пограйте в рольові ігри на такі теми: а) чарівник, який знає відповіді на всі питання і проблеми; б) миша, яка потрапила в мишоловку і знає, як з неї вибратися; в) пацієнт, який роками не може піднятися з ліжка; г) людина, яка опинилася на безлюдному острові; д) просто будь-хто одного дня;

б) Опишіть емоційні стани і настрої членів групи та підтвердити або спростувати точність їхніх описів.

Мета третього заняття: розвинути психологічну проникливість студентів і мотивувати їх до вивчення особливостей людської поведінки.

Ця мета досягається за допомогою наступної серії завдань:

- 1) Розв'язання малюнкових вправ до тесту Розенцвейга;
- 2) Написання психологічного опису людини, зображеної на портреті (автор гри – І.С. Тургенєв);
- 3) Визначити власника об'єкта за його індивідуальними особливостями;
- 4) Опис поведінки, настрою, виразів обличчя та ставлення одного з учасників програми від початку групового заняття до сьогоднішнього дня (наприклад, останні 30 хвилин);
- 5) Визначити емоції, що стоять за різними висловлюваннями.

Учасники програми беруть участь у рольовій грі, де кожен гравець отримує роль, емоційний стан і причину його виникнення.

Метою четвертого заняття є розвиток навичок вирішення проблем.

В результаті обговорення учасники програми виокремили основні етапи вирішення проблем:

- 1) Ідентифікація та усвідомлення проблеми;
- 2) Вибір копінг-стратегій: вирішення проблеми, пошук соціальної підтримки, уникнення;
- 3) Розробка альтернатив;
- 4) Прийняття рішення;
- 5) Реалізація рішення та перевірка його ефективності.

Етап вирішення проблеми реалізується через наступну послідовність завдань:

- 1) Самостійне визначення існуючої проблеми;
- 2) Оцінка виявленої проблеми;
- 3) Перелік дій для подолання проблеми та визначення, до якого типу стратегії належить запропонована дія;
- 4) Оцінка особистих та соціальних ресурсів для подолання проблеми;

5) Збір альтернативних варіантів подолання проблеми (метод «мозкового штурму», принцип «відкладеного рішення»);

6) Визначення ефективних шляхів вирішення проблемної ситуації;

7) Розробка альтернатив та перевірка їх ефективності з метою прийняття найбільш прийняттого рішення;

8) Порівняння фактичних та очікуваних результатів.

Серія завдань для реалізації етапів прийняття рішень супроводжується рольовою грою, в якій учасники програми розігрують проблемну ситуацію, а потім проводять її аналіз.

Ідентифікація, а отже, визнання проблеми для особистості через активацію захисних механізмів є дуже важливим процесом. Фасилітатори повинні проводити цю частину заняття таким чином, щоб виявити реальні, внутрішні проблеми, а не формальні, жартівливі проблеми.

Третій блок програми

Метою першого заняття є розвиток навичок чіткого та детального цілепокладання.

Ця мета досягається за допомогою наступної послідовності завдань:

1) Складіть список запитань і відповідей у наступному порядку: «Які ваші цілі в житті?»; «Як би ви хотіли провести наступні три роки?»; «Якби ви знали, що вам залишилося жити півроку від сьогоднішнього дня, як би ви хотіли провести цей час?»; «Три найважливіші цілі в житті» (з подальшим обговоренням);

2) Складання списку (аналогія з порами року): що втратило свою важливість, що відійшло в минуле, але не зникло повністю, що сформувалося і стає все більш важливим і бажаним;

3) Візуалізація та переживання важливих прагнень так, ніби вони вже стали реальними життєвими цілями;

4) Рольові ігри на теми: а) я у великій потребі; б) я придбав величезний скарб; в) я став Богом;

5) Символічне усунення всіх перешкод на шляху до досягнення мети.

Метою другого заняття є розвиток вміння чітко формулювати цілі, залучати інших до досягнення власних цілей, а також посилення відчуття спрямованості та безперервності в житті.

Цілі досягаються за допомогою наступної послідовності завдань:

- 1) Вправи, які допоможуть вам зосередитися на ключових цілях і розпізнати наступну закономірність: «Щоб купити щось нове, треба за це заплатити»;
- 2) Формулювання проблем повсякденного життя у вигляді цілей;
- 3) Ставити цілі на «зиму», «весну», «літо» та «осінь» і розуміти процес формулювання цілей та їх «зростання» протягом життєдіяльності людини (використовуючи метафору пір року);
- 4) Розслабитися та візуалізувати свої очікування від майбутнього;
- 5) Мапування майбутнього з глобальними цілями як точками на ландшафті та проміжними цілями (дорогами і стежками), великими і малими, на шляху до них, визначення перешкод і ресурсів, необхідних для їх подолання;
- 6) Визначення частин життя як етапів на шляху до досягнення мети, постановка завдань для кожного етапу та фіксація досягнутого і нереалізованих можливостей.

Останній блок завдань передбачає, що учасники розглядають свої позитивні та негативні припущення щодо себе та свого життя і змінюють їх, щоб зробити їх продуктивними.

Метою третього заняття є розвиток здатності до рефлексії щодо шляхів досягнення цілей, розвиток здатності залишатися на шляху до цілей, рефлексія щодо помилкових цілей та розвиток здатності до коригування цілей.

Цілі досягаються через таку послідовність завдань:

- 1) Визначити мету за допомогою ключових слів. Використовуйте візуальні образи, які символізують життєві цілі;
- 2) Визначення шляхів досягнення цілей під час групових обговорень: постановка цілей, визначення засобів досягнення, розбиття глобальних цілей на менші досяжні кроки, постановка досяжних цілей, зосередження на цілях, які дають найбільшу свободу дій, встановлення часових і кількісних критеріїв досягнення цілей і т.д;

3) Уявіть себе в серії рольових ігор, наприклад, а) лучником, який влучає в ціль без жодного промаху; б) мандрівником, який впевнено йде до мети, незважаючи на перешкоди;

4) Подолання уявних перешкод на шляху до мети (уявлення уявної людини на шляху до мети);

5) Використання форми, в якій перераховуються хибні цілі, цілі, що порушують критерії досягнення задоволення, з подальшим аналізом власних цілей учасників;

6) Обговорення та узгодження цілей в парах або підгрупах.

Метою четвертого заняття є вибір особистих патернів і моделей досягнення цілей. Ці цілі досягаються шляхом виконання наступної послідовності завдань:

1) Опишіть ціль за допомогою ключових слів та підкресліть особисті символи;

2) Розробити особистий девіз для досягнення мети на наступні три місяці як мотивацію для своїх дій;

3) Перерахувати власні зобов'язання у разі досягнення поставленої мети;

4) Скласти список зобов'язань, необхідних для досягнення мети;

5) Складіть контракт, що передбачає конкретні фінансові санкції у разі недосягнення поставлених цілей.